

ПАРИ



Банковите такси намаляват от септември

На стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви проф. Цветалина Танкова, водещ диабетолог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 14 (187), 12 - 18 април 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милена ДИМИТРОВ



Проф. Евелина Келбечева, историк:

Ние сме шампиони по липса на памет

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Да се обявят ли бурките у нас извън закона

На стр. 4

Бедните са защитени и на свободния пазар на ток

На стр. 6

Кой и как ще усвои 1,3 млрд. лв. от ЕС за образование

На стр. 9

Шефът може да ни промени длъжностната характеристика

На стр. 16



Тихомир Грозданов спечели „Амбинор къп“

Младежкия турнир на Амбинор става държавно първенство за юноши

На стр. 31



В здравната тема на броя:

Алергиите:
В сезона на сенната хрема

На стр. 22 и 23



Хранителна добавка

Nepasave®

Екстракт от Picrothiza kurroa

С грижа за черния дроб!

ЕС©PHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Над 150 предложения за ново туристическо лого на България

Над 150 са получени предложения в обявления от Министерството на туризма конкурс за ново туристическо лого на страната. Крайният срок изтече, като до последно пристигаха нови графични визии. След окончателна обработка на данните ще се премине към следващия етап от конкурса – подбор на къса листа от визиите, който ще бъде направен от деветчленно жури от професионалисти в областта на графичния дизайн и художественото изкуство. Журито е с председател проф.

Божидар Йонов и членове доц. д-р Кристина Борисова, Теодор Лулчев, проф. д-р Николай Младенов, проф. Георги Янков, Любен Генов, проф. Екатерина Русинова, Димитър Трайчев и доц. д-р Стефан Серезлиев. Те ще имат за задача да разгледат получените проекти и да класират най-добрите от тях за следващия етап на конкурса.

Професионалното жури ще следи както за спазване на зададените технически параметри, така и за яснотата на изображението и

идейната му свързаност с наложеното рекламното послание на България „Открий и сподели“ (A Discovery to Share). Одобрените от професионалистите предложения ще бъдат публично оповестени в средата на април, когато в рамките на една седмица българската общественост ще може да се запознае и да коментира финалния подбор от кандидатури.

Новото туристическо лого на страната трябва да стане известно в началото на месец май след тайно гласуване на широко жури



от до 15 души – представители на бизнеса, медии (радио, телевизия, онлайн, печат), маркетинг и комуникационни специалисти

ще изберат финалната визия от избраните от професионалното жури проекти.

Авторът на логото победител ще бъде

поканен да изработи т. нар. brand book с графичната концепция и изисквания за използване на графичната визия.



credoweb™
HEALTH EXPERTS



Как да се предпазим от алергиите?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

- ◆ как да разпознаем симптомите
- ◆ как да се предпазим
- ◆ как да се лекуваме правилно

Научи повече:

www.credoweb.bg/alergii



Министри тестваха прототип на наш електромобил



Министрите на икономиката Божидар Лукарски и на околната среда Ивелина Василева изпробваха прототип на български модул електрически автомобил, който е разработен по проект по ОП „Развитие на конкурентоспособността на българската икономика“ 2007-2013 г. Електромобилът може да измине 100 км с едно зареждане, като максималната му скорост е 100 км в час. Модели на автономна соларна станция за зареждане на е-автомобили и умален прототип на електромобил със соларна батерия бяха представени и от ученици от Софийската професионална гимназия по електроника „Джон Атанасов“.

Моделите присъстваха на специализираните изложения за индустриални машини и оборудване и лабора-

торна и контролно-измервателна апаратура MachTech&InnoTech и BulControla в Интер Експо Център в София.

„Производственият сектор в България осигурява заетост на над половин милион души и продължава да има значителен потенциал за създаване на добавена стойност и нови работни места“, каза министър Лукарски на откриването на двата форума. „Машиностроенето е традиционен за България сектор, в който страната ни има конкурентни позиции на външните пазари и сериозен потенциал за растеж“, допълни икономическият министър. Той изрази увереност, че двете изложения, които тази година отбелязват сериозен ръст в броя участващи фирми, ще допринесат за установяването на конкретни партньорства.

В епицентъра на медиите

Н о от първия ден на скандала Панамската афера постави въпроса всъщност как се прави политика в много държави по света. И то не само развиващите се държави. Виждаме как темата излиза в страни като Исландия, която иначе по всички индикатори е сред страните с най-малка корупция. Светът върви към ограничаване на офшорките, но докато има юрисдикции като Панама, Сейшелите и т.н., ще е доста трудно.

Симеон Дянков,
„Стандарт“

Горе-долу в нашата ситуация, в която живеем, постоянно се сблъскваме с такива истории, които подсказват необясними възможности за натрупването на такива грамадни суми. Например сега се сещам за нашия народен представител Христо Бисеров, който в продължение на 25 години беше в Народното събрание и само в НС и със своето присъствие успя да натрупа около 140-150 млн. Законът позволява на българските граждани да изнасят капиталите си в чужбина.

Проф. Гарабед
Минасян, БНР

„Където е текло, пак ще тече“, казва народната мъдрост. От което следва, че където не е текло, няма да протече. Още отсега можем да прогнозираме какво ще предизвика световният скандал с разкриването на „Панамските документи“ - другаде може да има правни последици от изтеклата информация, но в България течът ще погледне в пясъка на

Скандалът с офшорките

острова на спокойствието, за какъвто тя обича да се представя.

Светослав Терзиев,
„Сегга“

Какво се оказва в крайна сметка - медийното внушение е, че под ножа падат всички, независимо от каква националност са и какво всъщност е законодателството, спрямо което трябва да отговарят. Едно огромно лицемерие. Получава се така, че същите тези, които сега се възмущават, не са сторили достатъчно, за да пише в законодателствата на държавите им, че офшорната дейност е престъпление при всички случаи и без изключения. Парадоксът и причината за безспорен гняв е, че сега почти навсякъде законът е такъв, че едни обикновено много богати хора могат да крият данъци. Победните се възмущават, обаче не хващат сопата, за да променят нещата - дори няма истински дебат за такава промяна. И повечето забравят за какво става въпрос в мига, в който прочетат/видят/чуят за скандал като Panama Papers.

Ивайло Ачев,
actualno.com

Разкритията от Panama Papers („Панамските документи“) отвориха очите на тези, които все още се съмняваха, че корупцията е дълбоко вкоренена в руското

управление. Но за онези, които следят кариерата на Путин през последните 16 години, те са просто потвърждения. По-интересното е как режимът в Русия ще подходи към огромното количество оповестена информация и как това ще повлияе на и без това обтегнатите отношения между Кремъл и Запада.

Редакционен
коментар,
The Guardian

По много белези личи, че става дума за операция на мощни специални служби. Кой точно, засега можем само да се досещаме. Информационните масиви са подхвърлени на германския вестник „Зюддойче цайтунг“ пряко или чрез посредник. Оттам насетне журналистите правят това, което повелява професионалният им дълг - анализират данните и информират обществото.

Борислав Цекон,
epicenter.bg

Системата с офшорките не е създадена случайно и няма сила, която да я промени. Много съществен е фактът, че се прави уговорката, че до момента не са установени престъпления. Упрекват финансовите посредници, че невинаги са проверявали произхода на пари. Това е само върхът на айсберга и

показва какво голямо лицемерие цари, защото освен официалните заподозрени и разни диктатори и олигарси от недемократични страни има и хора от държави с високи демократични принципи - министър-председателят на Исландия, или роднина на Дейвид Камерън.

Доц. Александър
Маринов, БЛИЦ

В България „Панамските документи“ могат отново да отворят дебата „Кой се обогатява за наша сметка и къде грешим“.

Но тук нещата са толкова явни, че няма нужда от офшорни сметки.

Един беден кипърец управлява значителна част от богатството у нас, бивш президент осъмва с хотели, корпулентен бизнес, без да му търсят сметка за произход на средства, купува активи, след което ги продава и осъмва вече с „доказани“ средства и... нищо. Мълчание. Някой да се е задвижил? Цялата ни система за борба срещу тези престъпления, които иначе са формулирани като такива в съответните закони, е блокирана и бездейства.

Илиян Василев,
manager.bg

В цялата история обаче има и нещо забавно: журналисти проникнали в тайните на ултраскъпи

адвокатски кантори и ултрабогати държавници, политици и бизнесмени, а не институциите, на които това им е работата. Представете си какво щеше да излезе, ако със същата задача и хъс се бяха захванали финансови разузнавания, спецслужби, световни и европейски структури като Интерпол, Европол, групата „Егмонт“ (Световна общност на финансовите разузнавания) и пр., които имат бюджети за стотици милиарди.

Огнян Стефанов,
frognews.bg

Досиетата са предупредителен изстрел. Става дума за една компания в една офшорна дестинация. От бъдещите разкрития или тяхната липса ще стане видно дали става дума за опит за системно решаване на проблема с офшорните зони, които изглежда много голям и от политическа, и от правна гледна точка.

Даниел Смилов,
от блога

Но основната причина за офшорната зона не е криенето на парите, а намаляването на социалните данъци. Да, има мероприятия. Но то не е срещу Путин. Мероприятието е от политики, и то леви политики и първата жертва е десен министър-председател на Исландия. Идеята е да накажем богатите, които не си плащат данъците.

Владимир Каролев,
Нова телевизия

ПОСОКИ

Казанът да ни е проблемът



Петър ГАЛЕВ

Колкото повече реални проблеми очакват управленско решение, толкова по-абсурдни протести ни заливат. Докато държавата се чуди или поне се опитва да ни убеди, че се труди как да подобри здравеопазването и образованието, ракиджиите излязоха на припек с искането да не им пипат казаните. Съгласен съм, че за мнозина дамаджаната е важна. Но сто пъти по-важно е да концентрираме обществената енергия върху наистина решаващите за оцеляването ни теми. Всеки някъде го стига чепикът, но ако започнем да викаме поотделно кой от какво е недоволен, това става просто един мрънкащ масов мътен пейзаж, прекрасна среда за избуяване на корупцията, беззаконието, некомпетентността. С това първо трябва да се борим, всичко друго пряко или косвено ще се реши, ако мръднем напред в основната битка. А за алкохола работата не е само до акциза. Наскоро цяло градче пропищя и хулеше държавата за бездействие, че няколко млади мъже починаха от самоделна шльокавица, преди това и деца се отровиха. За това някой от протестиращите казва ли нещо? Или сме на принципа „моята ракия е ненадмината, при мен менте-та няма“... Същото твърдят всички, на които постепенно правилата им ограничават далаверите.

Таксиджиите били любезни и ама никога не надували сметките, колбасарите не слагали боклуци в каймите и т.н., и т.н. И все намираме от какво да са недоволни и да блокират кръстовища. Само че ние не идваме от Джибути, тук живеем и изпитваме всичко на гърба си. Затова дайте да насочим гражданския натиск не към спестяването на левчетата от часпром, а към спасяването на големите ресурси, от които зависи дали ще ни има.

СТОП КАДЪР



Родители на деца с увреждания излязоха на протест. Те настояват за по-специално внимание към проблемите им и по-адекватна финансова помощ

Трябва ли да се забрани носенето на бурки



Алекс Алексиев, Център за балкански и черноморски изследвания

Самоличността не бива да се крие

В Корана се говори само, че жените на пророка трябва да се обличат скромно, никъде не се среща думата „бурка“. От скромното обличане до бурката има огромно разстояние, което не идва от традиционния ислям. Те са нетипични за исляма изобщо. Бурката е нещо, което значи, че аз ще се подчинявам на политическия ислям. И ако говорим за политически ислям, трябва да знаем, че за много ислямисти религията и държавата са едно и също нещо. Опасното е да казваш, че държавата трябва да следва исляма. Политически ислям съществува в Саудитска

Арабия. Българският ислям няма нищо общо със саудитския ислям. Той е много умерен, тези бурки са вследствие чуждестранно влияние и мисля, че циганите в Пазарджишко приемат нетипичния вариант срещу заплащане. Бурка има в различни други държави, включително и в Европа, но никога не е била част от традиционния ислям. В период, в който всички ние сме до една или друга степен жертви на един нов тероризъм, 99% от който е причинен от радикални ислямисти, не виждам смисъл да се позволи на хора да крият самоличността си зад бурки.

Може би знаете, че още по време на съветската инвазия над Афганистан бурката се използваше от военни лица да се крият. Това стана и при американските действия срещу „Ал Кайда“. Затова да смятаме, че забраната на бурката, която забрана съществува във Франция и Белгия, е накръняване на правата на мюсюлманите, е смешно и тенденциозно. Толерантност не значи да позволиш на хора да крият своята самоличност. Що се отнася до реакцията от страна на българските мюсюлмани, смятам, че те са умерени и не се поддават лесно на внушения.



Тони Николов, философ

Дебатът е за това как да живеем заедно

Това са едни много големи дебати в съвременните общества за това как да живеем заедно. Ислямолози твърдят, че бурката възниква сравнително късно, преди 20 или 25 години. С проблема европейските страни се сблъскаха сравнително скоро. А дебатите се водят много внимателно, например във Франция се водеше 5-6 години. Бурката е облекло, което изолира жената, внушението е, че тя е подвластна на мъжете в семейството - бащата, братя, после съпруга. Във

Франция, в Белгия се обсъжда и въпросът кой задължава едно непълнолетно момиче да носи бурка. По принцип тя се слага след 12-13 години и вече трябва да се носи задължително според изискванията на страни като Саудитска Арабия или Иран и Афганистан. Във Франция законът за бурката е въведен още през 2010-2011 г. В тази държава глобата е 150 евро, но ако някой принуди непълнолетно лице да носи бурка, глобата може да стигне до 50 000 евро. Но власти-

те са успели да наложат 600-700 глоби, това показва, че практическото изпълнение на такава забрана е много трудно. На 1 юли 2014 г. има решение на Европейския съвет по правата на човека, който казва, че бурката нарушава съвместното живее-не. Идеята е да бъдеш с открито лице. Но в едно общество такива правила се налагат бавно. Ние също трябва да разберем, че този процес няма да бъде лесен, забраната винаги се натъква на пречки и на съпротива.



Проф. Евгения Иванова, изследовател на малцинствата

Ще се постигне обратен ефект

Всяка забрана води до обратното. Собствените ми наблюдения в пазарджишкия квартал „Изток“, където единствено у нас се носят бурки, показват, че преди делото в Пазарджик, когато беше осъден Ахмед Муса, бурките там бяха 6-7, след присъдата са станали 14-20, а сега пред съда виждаме много повече. Мисля, че след забраната ще станат много повече. Не знам какво целим с това, не знам какво означава забрана за носене на бурка на публично място. Ами публично място е навсякъде. Предназначението на бурката е носене на публично място, не вкъщи.

Затова мисля, че ще има обратен ефект, както всичко, което е забранено. Не разбирам логиката. Струва ми се, че започва сериозен поход срещу различното и желание непременно да охулим онова, което не познаваме, което не е наше. Аз наистина не разбирам на кого пречат тези 20 жени с бурки. По време на предишния процес в Пазарджик интервюирах случайни жители, които минаваха наблизо, дали им пречат бурките, нито един не каза, че му пречат. Няма да се учудя, ако сега повечето кажат, че им пречат. Не изключвам възможността в Пазарджик да има платени

мюсюлмани, не мога да твърдя какъв процент от тези хора са действително религиозни и носят тези облекла с убеждението, че така трябва, но във всички случаи смятам, че и процентът на онези, които взимат пари, и процентът на онези, които вярват наистина, е по-малък от процента на онези, които се бунтуват. Една от най-големите опасности е да олицетворим страховете си в нещо, което мислим, че е страшно, въображаемите плашила да станат реални.

Петя ДИМИТРОВА

От есента на банките ще им се наложи да намалят таксите, които събират за някои от основните си услуги. Те ще са принудени да направят това заради промени в Закона за платежните инструменти, подготвени от Министерството на финансите. Основната причина е въвеждането в закона на директива на Европейския съюз, която трябва да бъде приложена до 18 септември.

Банковите услуги се отнасят за внасяне, теглене, откриване и закриване на сметка. Европейската препоръка е таксите да са нулеви или приемливи, което означава, че трябва да са съобразени с нивото на заплащане в страната, както и да са под средните за останалите услуги на съответната банка.

Директивата на ЕС за съпоставимост на банковите такси предстои да бъде въведена в българското законодателство, за да улесни потребителите на платежни услуги, които ще могат да правят информиран избор, като по-лесно сравняват таксите на всички банки в общността за най-често използваните трансакции.

Разпоредбите на директивата обхващат три основни области.

В първата се описват правилата за съпоставимост на таксите за платежни сметки, налагани от банки и от други доставчици на платежни услуги. Втората област е за установяване на бърза и лесна процедура за потребителите, които желаят да сменят своя доставчик на платежни услуги в рамките на страната. Третата е за осигуряване на възможности законно пребиваващите в ЕС потребители да откриват сметки за основни платежни операции независимо от тяхното местопребиване и финансово състояние.

БНБ и Асоциацията на банките в България са готови със списък с таксите за най-използваните платежни услуги,

който вече е представен в Европейската комисия. Информацията, която ще бъде база за сравнение на офертите в отделните финан-

Въвеждат се по-ниски банкови такси от 18 септември



сови институции, ще бъде обявена на интернет сайт на централната банка. С въвеждането ѝ клиентите ще избират финансовата институция, която предлага най-ниските такси на пазара. Освен това ще бъде създадена процедура за бързо и лесно прехвърляне на платежна сметка от една банка към друга, но в рамките на страната. Всички граждани ще имат достъп до банкови сметки независимо от финансовото си състояние, което ще им позволи да извършват основни банкови операции. Новото при прилагането на европейската директива е да бъде осигурена възможност на хора, които не пребивават постоянно у нас, но живеят законно на територията на ЕС, да откриват платежни сметки в банки в България.

За разлика от съществуващия сега кредитен регистър при БНБ, новият ще отчита само наличните сметки,

без да отразява движението по тях. От новия регистър ще се възползва предимно Националната агенция за приходите, която настоява да има достъп до кредитния регистър на БНБ.

За да бъде пълна информацията за потребителите, те ще получат подобрен отчет за всички такси, събирани от кредитната институция през последните 12 месеца. Банките ще предоставят и речник с основни термини, за да се ориентират по-лесно клиентите в различните платежни сметки.

И сега потребителите

могат да сравняват таксите, събирани им от банките по линия на специализирания сайт „Моите пари“. По думите на Иван Стойков, старши финансов анализатор, идеята е лесно изпълнима технически, защото това вече се прави от сайта, който също събира информация за различните лихви и такси по банковите продукти.

„Като замисъл намирам, че това е добро начинание, защото ще повиши информираността на потребителите“, посочи той. Стойков обаче не се наема да прогнозира какъв ще бъде ефектът върху размера на таксите и дали този нов инструмент в ръцете на потребителите ще изглади различията между банките и ще доведе до общо за пазара намаление на цените на услугите им.

Но стъпки на облекчения и промени в тази насока вече започнаха да се забелязват при големите институции. Така например една от тях обяви новата си тарифа, от която са премахнати 50 такси, а други 156 са преразгледани. Стойността на 11 вида комисиони е намалена, а 54 вече не се предлагат поради оптимизация на услугите на банката. Като се има предвид, че банката е седмата по размер на активите институция в страната, която пренася в България европейските практики в банкирането, може да се очаква примерът да бъде последван и от други. Това ще се наложи и заради конкурентното предимство на съответната финансова институция пред останалите играчи на пазара.

В процедурата по прехвърляне на платежна сметка банките ще са задължени да спазват максималния срок

за извършване на прехвърлянето. Изчерпателно ще бъдат изброени услугите, които трябва да бъдат предоставяни и чрез платежната сметка за основни операции, които включват теглене на пари в брой в рамките на ЕС, изпълнение на кредитни преводи, директни дебити и плащания с карти. Промените се отнасят най-вече за платежните операции през разплащателни сметки в банките. Това са тези, които позволяват внасяне и теглене на суми, извършване на парични преводи към други сметки и съответно получаването на преводи. Тоест регулацията не се отнася до депозитни или спестовни сметки, както и до такива, свързани с усвояването и обслужването на кредити.

Услугите по разплащателните сметки могат да се предлагат безплатно от банките или срещу приемливи такси

независимо от броя на извършваните операции, размерът на които занапред ще се определя от нивото на доходите в страната и от средния

размер на таксите за такива услуги на пазара.

„В допълнение за уязвимите групи потребители, получаващи месечни социални помощи по реда на Закона за социалното подпомагане, се предвиждат по-благоприятни ценови условия при използването на платежните сметки за основни операции“, пише в мотивите към проекта.

Според Ирина Марцева, която е главен секретар на Асоциацията на банките в България, и в момента много от членовете на организацията имат политика за предлагане на по-облекчени условия за така наречените уязвими потребители и това не е новост за пазара.

В бранша вече тече дискусия по предстоящите промени, но очакванията са, че по отношение на таксите те ще минат без възражения, тъй като са изцяло по европейска директива.

В законопроекта се посочва, че предстоящите нововъведения ще донесат допълнителни финансови разходи на институциите.

Статистиката на БНБ за 2015 година показва, че 28-те банки в страната са получили 80 млн. лв. доход от такси и комисиони, което е увеличение с 1,8% спрямо предходната година. Причина за поголемия приход е увеличаването на някои такси, с което банките компенсират стесняването на лихвите между кредити и депозити.

Постъпленията от такси и комисиони на българската банкова система продължават да растат. Само за първите два месеца на годината кредитните институции са спечелили от такси и комисиони 158,4 млн. лв., показват данните на БНБ.

През последните няколко месеца някои банки промениха своите официални тарифни условия в посока нагоре. Заедно с повишаването на приходите от такси комисионите са увеличили печалбата на банките, която само за януари и февруари е 196 млн. лв., се „подхранва“ и от драстичния спад на лихвите по депозитите, което намалява разходите им. Доходите от такси и комисиони заемат голям дял в печалбата на финансовите институции у нас, за да се компенсира слабото кредитиране.

Приходите от такси и комисиони за първите два

месеца на тази година са с над 5,6 млн. лв. повече от тези по това перо за януари и февруари на миналата година. Банките вдигат най-вече такси, които потребителите не могат да избегнат - например за поддръжка на разплащателна сметка. Те варират от стотинки до няколко лева месечно.

Някои от финансовите институции въведоха такси и за спестовните си продукти, каквито са спестовните влогове. При ниските лихви по спестяванията всяко вдигане на разходи по обслужването на сметките обаче подяжда сериозно доходността за потребителите, напомнят експерти.

В предоставените за бизнеса услуги също се наблюдава значително оскъпяване. Така например за закриване на фирмена сметка таксата е 30 лева.

Незаетите офиси стават все по-малко

● Стойността на наемите за най-люксовите сгради в столицата все още се движи между 11 и 13 евро на квадрат

Делът на свободните офис площи в София продължава да намалява и през първото тримесечие на настоящата година. Тази тенденция не е нова, но през периода януари-март 2016 г. предлагането също леко се увеличава, се посочва в нов доклад на консултантската компания MBL|CBRE.

На пазара по принцип има два вида офис сгради – по-люксовият клас А и по-обикновеният клас Б. Към края на март незаетите площи и в двата вида офис сгради са малко над 213 хил. кв. м, което е 12,3% от общата площ на такива офиси, сочат данните на компанията. Обемът им намалява с 5500 кв. м спрямо края на 2015 г. и

с 2,8 процентни пункта.

Същевременно общият обем на офис площите от клас А и Б нараства до 1,73 млн. кв. м през първата четвърт на 2016 г. Нововъведените в експлоатация пространства са около 13 500 кв. м, отчитат експертите.

В столицата се строят няколко големи офис сгради, но те ще излязат на пазара най-вероятно в началото на 2017 г. Засега се отчита лек недостиг и във връзка с това се констатира възходяща тенденция при наемните нива, която се очаква да продължи в краткосрочен план поне до момента, в който се постигне баланс между търсене и предлагане, пише в доклада на компанията.

През тази година се очаква да бъдат въведени в експлоатация близо 50 хил. кв. м нови офиси, а през 2017 г. – около 110 хил. кв. м. Мотивирани от позитивната тенденция на пазара, инвес-

тикторите се очаква да започнат строителна дейност по няколко по-големи проекта през второто полугодие. Така през следващите 2-3 години на пазара ще излязат още около 90 хил. кв. м площи.

Активността при наемане е доста голяма. От началото на годината до края на март са сключени сделки за 25 хил. кв. м. Обемът на нетно усвоените площи за тримесечието достига близо 23 хил. кв. м.

Качествените сгради в покрайнините на града, както и вече установени зони като „Цариградско шосе“, продължават да привличат интереса на наемателите. Същевременно значително намаляват възможните опции за наемане на площи в централни и близки до центъра офис сгради.

През първото тримесечие на 2016 г. средните наемни нива се повишават с малко над 1,5% спрямо края на 2015 г. Динамиката се



дължи предимно на офисите от клас А заради силното търсене най-вече от аутсорсинг индустрията и IT сектора.

Към края на март средните офертни нива за клас А

площи са малко над 13 евро на кв. м в центъра на града и в диапазона 11,5 - 13 евро на кв. м в широкия център и покрайнините.

Средната офертна цена на площи от клас Б е около 7 евро на кв. м.

Независимо от стартиралата либерализация на пазара на електроенергия за битови потребители, се подготвят мерки, които да защитят най-уязвимите граждани при евентуално поскъпване на тока. Това съобщи по време на конференция за свободния пазар енергийният министър Теменужка Петкова. В подготовката на мерките участват експерти на министерството и на Световната банка.

В много държави от ЕС при освобождаване на пазара, когато всеки вече може да си избира свободно доставчик на ток, първоначалната реакция е била повишаване на цената. Нещата се успокояват обикновено едва когато минат поне няколко месеца. При свободния избор на доставчик битовият потребител продължава да плаща на местното ЕРП мрежови такси, но цената на самия

Бедните защитени и при свободния пазар на ток



ток се определя от всеки конкретен търговец.

Едно от възможните решения е въвеждането на социална тарифа за част от потреблението на бедните битови клиенти, каза Петкова. Тази тарифа ще бъде с около 30% по-ниска от пазарните цени на тока след пълната либерализация.

Подобна социална мярка имаше преди малко повече от 10 години в България.

Тогава цената на тока се повишаваше всяка година, но първите 75 киловатчаса от дневния ток и първите 50 киловатчаса от нощния се плащаха по старите тарифи в продължение на години.

Съществен недостатък на този подход беше, че тогава тази отстъпка важеше не само за бедните, а за всички домакинства. А това в никакъв случай не може да се нарече социално справедливо.

Сега критериите за определяне на хората, които имат нужда от подпомагане, ще бъдат два вида - имуществено-доходни и здравословни, каза министър Петкова.

От социалната тарифа за тока ще могат да се възползват например хората с 90% инвалидност, гражданите на възраст над 75 години, чиито пенсии са под 300 лева, и семействата на деца с увреждания.

Още не е ясен източникът за финансиране на допълнителното енергийно подпомагане. Идеята е за целта да бъде създаден фонд, в който да влизат приходи не само от държавния бюджет, но и от други източници.

По-важното обаче е, че тази система за подпомагане няма да отмени сегашните енергийни помощи, които се раздават от близо 15 години. Критериите за тях са само имуществено-доходни. Министър Петкова увери, че новите помощи просто ще допълват енергийните, които няма да се

видоизменят.

В момента енергийни помощи, но само през зимата, получават всички лица с месечен доход под 250 лв. на член от семейството, като парите от помощта трябва да са достатъчни за отопление на една стая, независимо дали се прави с електроенергия, парно, дърва, въглища или по друг начин.

Според Теменужка Петкова се предвижда забрана за спиране на тока заради неплатени сметки в домовете на болните, които използват животоподдържаща техника.

Пълният списък с мерки за защита на енергийно бедните ще стане ясен до края на този месец. Те ще трябва да бъдат въведени в пълн обем към момента, когато Комисията за енергийно и водно регулиране спре да определя регулирани цени на електроенергията за бита. Това обаче едва ли ще стане до края на тази година.

Проф. Евелина Келбечева преподава европейска и българска история в Американския университет. Работила е в БАН, чела е лекции по културна история на Възраждането в СУ „Св. Климент Охридски“, а в университета в Ървайн, Калифорния, е преподавала балканска история и културна история на Източна Европа. През 2013 г. проф. Келбечева стана инициатор на петиция за изучаването на тоталитарните режими в средното училище, която получи подкрепата на двама президенти, на огромен брой експерти, историци, журналисти, известни личности, но не и на взимащите решенията в образованието.

Предполагате ли, че 25 години след промяната ще се налага с петиции да се отстоява изучаването на истината за близкото минало?

- Красивото, въодушевено полупиянство, което преживяхме през 89-а, ни заблуди, че огромната част от хората са разбрали същността на режима и няма да приемат повече неговите метастази. Ние продължаваме да живеем с безкрайно много не метаморфози, а метастази на комунизма. Не можех да си представя, че 25 години учебниците по история няма да бъдат сменени, че тепърва ще трябва да молим поредния министър да спазва законите, които дават цялото основание комунизмът да бъде изучаван като престъпен режим.

- Коя е хранителната среда за тези метастази?

- Несмененият политически и икономически елит, прехвърлянето на политическата към икономическа власт от наследниците на предишната върхушка. И този уникален цинизъм, липсата на механизми, които да спрат посткомунистическата пропаганда. Аз съм абсолютно убедена - не е случаен фактът, че учебниците не бяха сменени, медиите не са свободни, че се преследват хора, които все още се опитват да стигнат до корена на злото, че много читав млад елит на българската нация предпочита да се развива и да работи навън.

- Вече няма бели полета по отношение на знанието за това какъв е бил комунистическият режим.

- Но е скъсана връзката между научното знание и начина, по който то се предава чрез медиите и чрез цялото това фоново знание към хората, с мантри за бездуховното днешно време спрямо великата „духовност“ на комунизма. Голяма част от дълбоката разруха в резултат от пълната невъзможност на комунизма да бъде в нито едно отношение нито прогресивен, нито човешки, нито продуктивен, е призната на форумите на самата комунистическа партия. Примерно чуваме непрекъснато как демокрацията била разрушила селското стопанство. Още през 1986-88-а година на пленумите на ЦК самите висши функционери казват: абсолютно унищожихме селското стопанство. Нито един учебник не споменава това, че България при комунизма претърпява фактически три фалита. Наричат ги евфемистично дългови кризи, а това е една фалирала държава, която накрая си продава за стотинки вече взетия от руснаците златен резерв от 23 тона.

- Какво става сега с вашата петиция?

- Слава богу, благодарение на това, че Методи Андреев направи петиция, която се подписа от над 100 депутати от различни формации, сега внесохме двете петиции заедно при министър Кунева. Тя обеща, че ще

● С проф. Евелина Келбечева разговаря Галина Спасова



направи промени точно в духа на закона, с който преди 15 години комунистическият режим бе обявен за престъпен. Ако законите в България се спазват, половината от авторите на учебници трябваше да бъдат в затвора. Цялата тази соцносталгия, както и спирането на промяната в образователната система е дългосрочна и за жалост изключително успешна операция на ДС и нейните приемници. Ние сме шампиони по бедност и по липса на памет. Запушени са всички канали за истинското знание какво е бил комунизмът и как наследниците на тогавашните власти приватизираха държавата. Ако имаме точните данни кои и как притежават капитала в България в момента, ще видим, че огромна част от тях са точно тези хора от ДС, за които някои казват: хайде, стига с тая ДС. Но те са тук, те ни управляват. Държат и българската икономика.

- Участвахте във форума „Знание за миналото, памет за бъдещето“, който се състоя в Европейския парламент. Какъв ще е приносът към каузата, която защитавате?

- Инициативата беше на Андрей Ковачев, който вече няколко пъти организира такива събития в Европарламента. Форумът, разбира се, не беше почетен от евродепутатите от другите партии, освен РБ. Мисля, че едно нещо се каза ясно и много категорично - повече няма да се чака. Сега ще организираме конференция на експерти историци, които да дадат своите предложения без какво не може повече в учебниците. Искаме, разбира се, смяна на учебните планове, искаме историята на комунизма да не се учи в последния срок на 12. клас, искаме тя да влезе в матурите, и то не с една тема, да влезе и в кандидатстудентските изпити. Това ще бъдат двата практически изключително ефективни

Живеем с метастазите на комунизма

Цялата тази соцносталгия, както и спирането на промяната в образователната система е дългосрочна и за жалост изключително успешна операция на ДС и нейните приемници

инструмента. И аз мисля, че трябва да се говори най-вече и все повече и за последствията от комунистическия период, и за фалшификацията на историята, която се поддържа от политическите елити, с много малки изключения.

- Вкопчването и в робството като котва за идентичността, изглежда, също не е случайно.

- Налива се вода в мелницата на ултралевите националистически, шовинистични и други популистски формации, защото е лесно. Картата на национализма се играе в момент, когато трябва да се измести вниманието. Така беше и при един от поредните икономически колапси на комунизма - т.нар. възродителен процес. В случая мисля, че това е същият прием, добре отработен от ДС и тези елити, защото ние сме единствената балканска нация, която употребява думата „робство“. Това си е термин на националната пропаганда през Възраждането и то ѝ върши работа тогава. Но темата за робството е точно това, заместител на големите проблеми, за които обществото няма истинско знание.

- ... но му се вменява, че е робско племе генетично едва ли не.

- Фактът, че има въоръжена и дълга съпротива срещу комунизма, не присъства в нито един български учебник. За лагери и затвори, за изчезнали, за горяните не се говори. Под 1% от моите студенти (а те идват от елитни гимназии) знаят, че е

имало концентрационни лагери през комунизма. Но всички знаят, че е имало преди 9 септември. Ето това е асиметрия на знанието. Изобщо не е вярно, че младите нямат интерес към истината за това минало. Те се интересуват от икономика, от това как - според документи - първият аргумент за построяването на „Кремиковци“ е да се „подобри“ класовият състав на столицата, как България поддържа чрез съветски пари терористични движения, наречени народоосвободителни борби в Африка, Азия и т.н. Интересен им е и стилът на живот на върхушката спрямо обикновените хора. Но като ги питаме какво е ГУЛАГ - казват интернет търсачка. Знанието им е изключително перфидно запушено. Имаме страшен регрес точно в общественото знание за комунистическия период - поради „добре“ свършената работа на службите. Може да ме обвинят в конспиративна теория, но изобщо не е случаен начинът, по който се пишат учебниците. Има пет-шест неща, без които не може да се учи комунизмът - убийствата, изчезналите, Народният съд, лагерите до 1962 година, лъжите за Априлския пленум като някаква голяма либерализация, купуването на интелигенцията, което донякъде обезкърви дисидентството, преследването на хората вътре и извън страната, постепенното убийство на селското стопанство, тежката индустрия, която изобщо не трябваше да бъде и помислено да се прави в България, за това, че всичко идва под диктата на Москва. Много водещи български историци казват: Тодор Живков предложил да станем 16-а република на СССР, понеже знаел, че няма да бъде прието. И това е перфидна псевдоисторическа трактовка. Както и говоренето какъв огромен прогрес е бил и каква модернизация е донесъл този период.

Задължително „Задочни репортажи“ на Георги Марков трябва да бъдат в учебниците, както и „Люти чушки“ на Радой Ралин, други сатирични произведения. Защото, слава богу, в България никога не е бил абсолютно смазан гневът срещу режима. Колкото повече младите виждат лицата и словото на тези хора, които са преживели ужасите на режима, особено част от репресираните, толкова повече те ще разберат историята и тя ще им бъде много по-разбираема спрямо техните собствени търсения. В момента топката е отново в полето на Министерството на образованието, което има цялата законова и политическа власт да смени това срамно и престъпно невежество. Аз се надявам на обществен натиск, на експертна оценка и на пълна ангажираност от страна на управляващите. Изпитвам изключително уважение към това, което направи Методи Андреев, неговата петиция е политическото действие.

Мирослава КИРИЛОВА

Броени дни преди Великден българите започват похода за качествени и на изгодна цена продукти за празничната трапеза. От Българската агенция за безопасност на храните стартираха масови проверки за качеството на яйцата и правилното съхранение на месото. А родните животновъди апелират хората да търсят прясно българско агнешко и свинско и да не дават парите си за макар с няколко стотинки по-евтино вносно размразено месо.

Цените на домати, краставиците, салатите, лука и повечето пролетни зеленчуци ще тръгнат надолу.

Това прогнозираят производители и експерти в бранша. Много от българските земеделци тепърва ще изкарват нова стока на пазара, което ще повиши конкуренцията и със сигурност ще има намаления. „Топлата зима и хубавата пролет без наводнения и аномалии са предпоставка за повече качествена стока на

Стартира празничното пазаруване



пазара, която се предлага на достъпни цени“, обобщил пред в. „Животът днес“ Владимир Иванов, председател на Държавната комисия по стоковите борси и тържищата. Средномесечната цена на домати от внос през последните четири седмици е намаляла с 15%, докато при българските оранжерийни домати се наблюдава задържане на цените

около 2,20 – 2,40 лв. Руското ембарго, наложено върху стоките от Турция, както и временното спиране на вноса на плодове и зеленчуци от Гърция заради проблемите на границата са довели до намаляването на цените на вносните домати, краставици, лук, фасул, цитруси и сезонни плодове. Масово по пазарите се продават по-твърди вносни домати

например на цена около 1,50 лв. „Цената на домати е различна заради различното качество. Вкусните, качествени оранжерийни домати, независимо дали са български или вносни, вървят около 2,40 лв./кг. По-обикновеният домати, който е с по-лошо качество, е под 1,50 лв.“, смята Владимир Иванов.

От Националния съюз на градинарите в България съобщиха, че **вместо в средата на май българските зеленчуци от неотопляемите оранжерии масово ще са готови преди Великден.**

Краставиците от такива оранжерии се очакват до седмица, а домати – около средата на април. „С навлизането им на пазара със сигурност цените ще паднат още“, категоричен е председателят на съюза на градинарите Слави Трифонов. Той изрази тревогата си, че през последните 20 години се води целенасочена политика за унищожаване на българското земеделие и в момента над 80% от зеленчуците на българския пазар са внос, вместо съотношението да бъде в полза на нашите производители. Що се отнася до салатите и марулитите, за разлика от миналата година, когато около Великден се търгуваха на рекордни цени от 2 лв. и нагоре за бройка, сега хубавото време стана предпоставка за отлична реколта. Зелената салата се търгува между 40 и 50 стотинки за бройка.

Троен скок на агнешкото от фермата до магазина

Агнетата, купени направо от стопаните, вървят по между 5,50 и 6 лева за килограм, докато в магазините хубавите мръвки се предлагат по 14,50 - 15 лева. От Националната овцевъдна асоциация призоваха потребителите да подкрепят родните производители, като купуват прясно агнешко месо директно от фермата. „Ако фамилията се обедини, спокойно може да си раздели едно агне между 25 и 30 кг. Главата, каранцията и кожата си остават за клиента като бонус обикновено. Килограмът върви между 5 и 6 лева“, обясни председателят на асоциацията Бисер Чилингиров. Агнетата до 25 килограма са най-търсени, като масово животните се капарират месец преди Великден и Гергьовден. От бранша успокояват, че ще има достатъчно българско агнешко месо на пазара – около милион и половина агнета са родени в България. „Цените на дребно по магазините са като миналата година, но за жалост изкупната цена на агнешкото е с един лев по-ниска – 4,50 – 5,00 лв. Българските овцевъди са подложени на изключителен натиск заради картелни споразумения. Лешото е, че не само изкупните цени на месото тръгнаха надолу, но и

на кравето и овчето мляко. Те се изкупуват съответно между 0,70 и 1,10 лв. за литър краве мляко и между 1,25 – 1,35 лв. за литър овче“, каза Бисер Чилингиров. Според него вносно агнешко месо от Нова Зеландия, Австралия, Чили и други страни залива българския пазар и масово се предлагат дълбоко замразени и след това размразени меса. Разликата в цената между свежото българско агнешко и вносните дълбоко замразени продукти е малка, но разликата в качеството е огромна. Експертът даде съвет как да разпознаем дали месото е било замразено. Ако при допир месото лепне, то със сигурност е старо и замразявано. Пряското има лека коричка, от него не можете да се изцапате, защото стои сухо. Синкавият цвят с жълтеникава мас е белег на размразено агнешко. При натискане на месото размразеното остава вдлъбнато, докато пряското възвръща първоначалната си форма.

Заетите в сферата на овцевъдството със съжаление констатираха, че българинът все по-рядко слага на трапезата си агнешко месо. От една страна, причината е по-високата му цена, а от друга – трудността при приготвяне. Много хора предпо-

читат да купят салам или друг имитиращ продукт, вместо да сготвят традиционни, но отнемачи време български ястия с агнешко. От догодина в редица страни от Европейския съюз, включително и в България, започват промоционални кампании за консумиране на повече агнешко месо, включително и сред децата. В Европа като цяло овцете са намалели, така че животновъдите ще се

опитат да възродят традициите по приготвяне и любовта към агнешкото месо.

Малко преди Великден цените на свинското леко се повишиха с около 7% и в момента килограм се търгува между 7,50 и 8,00 лв. за килограм. Животновъдите са категорични, че има достатъчно свинско месо родно производство на пазара. „До 4 – 4,50 лв./кг пада цената на вратната пържола в магазините и затова подозираме, че това месо е обработено с хранителни добавки“, съобщил Добрин Папазов, председател на Асоциацията на свине-въдите в България. От орга-

низацията настояват на етикетите на месото да се пише освен страна на произход и срок на годност, с какво е инжантирано месото и кога е заклано животното. „Вносното свинско, макар понякога да е по-евтино, често е и с по-лошо качество. Не се знае кога е замразено и с какви химически препарати е третирано. За съжаление 70% от свинското месо на пазара у нас е внос“, подчерта Папазов. Препоръката му е потребителите да търсят родно свежо месо, което може да се намери най-вече в малките специализирани магазинчета за месо.

Яйцата носят най-големи рискове

От Българската агенция по безопасност на храните тръгват на масови проверки по магазините и пазарите дни преди Великден. Експертите са категорични, че яйцата са най-рисковият продукт от празничната трапеза. Срокът им на годност не може да бъде повече от 28 дни, независимо при какви условия се съхраняват. От Държавната комисия по стоковите борси и тържищата препоръчаха потребителите да следят дали маркировката на опаковките съответства на печатите върху самите яйца. Председателят на комисията Владимир Иванов подчерта, че е въпрос на потребителска култура да не купуваме яйца от сивия сектор. „Масово на магистрали и главни пътища недобросъвестни производители изнасят кори с яйца. При 30-градусови жеги, без да са съхранявани в хладилна



камера или помещение, има голяма опасност яйцата да се развалят“, подчерта Владимир Иванов. Животновъдите са категорични, че няма основание да се смята, че цените на кокошите продукти ще тръгнат нагоре. Дори напротив. В момента яйцата са с около 5% по-евтини спрямо миналата година и струват между 15 и 20 стотинки. От бранша прогнозираха, че може да има промяна с 1-2 стотинки непосредствено преди Великден, но не повече. „България има свръхпроизводство на яйца, така че според мен твърденията, че евтини вносни яйца ще залееят пазара, са спекулации. Пазарът е много балансиран в това отношение“, отбеляза председателят на Държавната комисия по стоковите борси и тържищата.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Само в рамките на седмица двама заместник-министри си тръгнаха от МОН. Единият бе освободен лично от Меглена Кунева – проф. Костадин Костадинов, който отговаряше за науката и средствата от европейските структурни фондове. Вторият подаде оставка сам – проф. Николай Денков, чийто ресор беше висшето образование. И съвсем доскоро водеше работата по оперативната програма „Наука и образование за интелигентен растеж“. Всъщност именно въпросната оперативна програма е основната причина за рокадите в просветното министерство. И по-специално – битката кой и как ще усвои 1,3 млрд. лева, които трябва да дойдат от Европа за наука и образование.

Преди десетина дни без всякакви предисловия просветният министър Меглена Кунева освободи заместника си проф. Костадин Костадинов. На негово място бе назначен Красимир Киряков, представен като човек с огромен опит в усвояването на европейски средства, работил по проекти на обща стойност над 1 млрд. лева. Киряков е непознат на научните среди, но идва оттам, където знаят как се усвояват и харчат парите. Самата Кунева го представя като отличен мениджър. Ден по-късно тя прави още една рокада – преразпределя ресорите на заместниците си, като прехвърля на Киряков работата по оперативна програма „Наука и образование“, която дотогава е била в ресора на проф. Николай Денков. Нещо повече – всъщност програмата е разработена от Денков и неговия екип, който се труди върху нея още от времето на служебния кабинет, когато министър бе Румяна Коларова. По времето на Тодор Танев програмата бе приета окончателно, като в Брюксел я познават именно във вида, предложен от Денков. И я приемат без възражения.

С идването на Кунева на министърския пост обаче започва усилено да се говори за това, че тази програма трябва да бъде променена, че парите

Две оставки в МОН, или битката за 1,3 млрд. лева



не са разпределени правилно. Всъщност Денков е поставен пред свършен факт и принуден да напусне. Както пише в молбата си, поради „съществени различия“ с просветния министър и част от неговия екип. По същото време, когато новината е официално оповестена, Кунева вече представя пред журналистите Киряков като новия отговарящ за тази програма и посочва някои проблеми, които не са решени от проф. Денков. „Имаше забавяния по тази програма – една процедура се бави със седмица, друга с две и това повлича други закъснения. Вътрешна комуникация, външна комуникация – такива са фактите, няма да изброявам ден по ден какво се е случило“, каза пред журналистите Кунева.

Тя не била съгласна и с онова, което е разписано в програмата –

75% от средствата, идващи по първата ос, която е за наука, да бъдат отделени за нови сгради, където ще се намират центрове за върхови постижения. „Парите трябва да отиват за учени и за апаратура. Има сега съществуващи сгради, които могат да бъдат реновирани и да послужат за същите цели“, обясни Кунева пред медиите. Екипът ѝ искал да поправи този дисбаланс, като направи съотношението 50 на 50, но щяло до бъде доста трудно да се коригира вече приета програма, коментира Киряков. Самият Денков обаче обясни по-късно пред журналисти, че програмата е разписана по начин, който не пречи въпросните 75% да се използват за модернизиране на научни институти и лаборатории. Той добави, че всъщност изискването, което оспорва

Кунева, е било поставено от Европейския фонд за регионално развитие, който отпуска парите.

Кунева твърди и друго – в начина, по който е разписана програмата, според нея

има вратички за „потенциален конфликт на интереси“,

които трябвало да бъдат отстранени. „За да работиш по оперативната програма, трябва да се посветиш само на нея. А проф. Денков беше с много други задължения – отговаряше и за висшето образование“, коментира Кунева, която сама съвместява доста задължения като вицепремиер и министър.

Самият Киряков не бе особено конкретен по въпроса за това какво ще се промени в програмата, освен че трябвало да се подобри културата на общуване на служителите. „Те трябва по всяко време да бъдат на разположение на бенефициентите. По други програми съм виждал как служителите се крият, не си вдигат телефоните. В „Наука и образование“ това не трябва да се случва“, бе категоричен той. Другата цел е

при създаването на партньорства да се гарантира водещата роля на научните организации,

като отговорността за вземането на решенията се поема от ректора или директора на съответния научен институт.

На практика от тази, направена в последния момент, промяна научните организации, които отдавна се надяват на тези милиони, са още по-объркани, тъй като не знаят кога и как точно ще заработи тя.

По първата ос, която е предвидена за наука, България трябва да направи три или четири центъра за върхови постижения и осем – за компетентности. В първите всъщност ще се прави „каймакът“ на науката от най-добрите ни научни екипи – затова в тях са се прицелили много институти на БАН и всички водещи университети. Някои от тях дори са готови да направят консорциуми, за да подадат общи проекти, тъй като средствата, които ще бъдат разпределени там, ще бъдат около 500 милиона

лева. Самото забавяне на старта досега е било именно в резултат на разногласията между министъра и заместника ѝ за това трябва ли да се правят промени в нещо, което е вече одобрено и прието от Брюксел.

Много са чакащите и за 500 милиона лева по втората ос, където е образованието.

По нея могат да кандидатстват и училища, като значителна част от парите ще бъде посветена и на интеграцията на децата от етническите малцинства.

Освен това вече е предвидено за част от дейностите, за които парите от бюджета на МОН не достигат, да бъдат взети средства от оперативната програма. Ако тя се забави още, част от тези дейности ще бъдат прекратени – например кръжочната дейност по проект УСПЕХ, която позволи в училищата да се въведат най-разнообразни извънкласни форми и да се насърчават талантите на децата. Както и финансирането на целодневното обучение в средишните училища, където учат деца от съседни населени места и им се налага да пътуват.

Междувременно Кунева намекна, че това едва ли ще бъдат последните кадрови рокади в министерството, защото дирекция „Наука“ също имала нужда от нови лица. Говори се, че там „на мушка“, е директорът на дирекцията Иван Модев, но се предполага, че ще има и други освободени служители на МОН. Предстои да видим дали тези промени ще докарат нещо по-добро в образованието. Или отново ще се стигне до забавяне и опасност Брюксел да ни вземе нещо, което вече е договорено.

Предлагат се за обсъждане датите на матурите по желание

На сайта на МОН е публикуван за обсъждане проект на заповед, с която се определят датите за провеждане на държавните зрелостни изпити (ДЗИ) по желание в майската сесия на учебната 2015/2016 година:

- **26 май 2016 г.** - френски език, руски език, италиански език и физика и астрономия;
- **27 май 2016 г.** - немски език, испански език, история и цивилизация и химия и опазване на околната среда;
- **30 май 2016 г.** - английски език, математика, география и икономика;
- **31 май 2016 г.** - биология и здравно

образование и философски цикъл.

Предложението е публикувано в раздел „Проекти на документи“.

Със Заповед на министъра на образованието и науката от 28.08.2015 г. са определени датите за провеждане на задължителните държавни зрелостни изпити сесия май-юни 2016 г.:

- **На 18 май 2016 г.** ще се проведат ДЗИ по български език и литература и Национално външно оценяване (НВО) по български и литература в VII клас.
- **На 20 май 2016 г.** ще се проведат вторият задължителен ДЗИ по предмет по избор и НВО по математика в VII клас.

Втори исландски премиер гори в глобален скандал

През януари 2009 г. след 14 седмици масови протести десноцентристкият премиер на Исландия Геир Хаарде подаде оставката на коалиционното си правителство, в което участваха и социалдемократите. Така той пое отговорност за срива на трите най-големи исландски търговски банки. И стана първата политическа жертва на развихрилата се през 2008 г. глобална финансова криза.



Началото на април 2016 г. донесе нов исландски прецедент – най-младият в историята премиер на северния остров на гейзерите бе принуден да се оттегли заради грандиозния скандал, предизвикан от публикуването на повече от 11,5 млн. „Панамски документи“ за офшорни далавери, включително на политици, спортисти и знаменитости.

Сигмундур Давид Гунлаугсон (41 г.), популистът опълченец срещу „лешоядите“ кредитори на исландските банки, се оказа един от тях. Файловете от панамската адвокатска кантора

„Мосак Фонсека“ разкриха, че през декември 2007 г. Гунлаугсон и съпругата му Анна Палсдотир са се сдобили с офшорна компания „Уинтрис“ на Британските Вирджински острови. Капиталът ѝ от \$4,1 млн. е наследство от покойния баща на Палсдотир и е предимно в акции от „Ландсбанки“, „Глитнир“ и „Кауптинг“.

През 2008 г. трите банки спряха да обслужват краткосрочните си дългове, исландската крона се срине, а държавата не бе в състояние да ги спаси, тъй като авоарите им надвишаваха 11 пъти brutния ѝ вътрешен продукт. Като част от спасителната си стратегия властите в

Рейкявик отказаха да платят дори гаранциите по депозитите на клиентите в чужбина, което доведе до спорове за милиарди долари с Великобритания и Холандия.

След като банковата тройца бе национализирана, акционерите ѝ започнаха битка с правителството за компенсации. От 2013 г., когато стана премиер на едва 38 години, Гунлаугсон преговаря от страна на правителството. Сега обаче се оказва един от търсещите парите си акционери.

Десетките хиляди протестиращи исландци не се впечатляват от обясненията, че още в края на 2009 г. той прехвърлил 50-процентния си

дял в „Уинтрис“ на Палсдотир за символичната цена от 1 долар и че така е избегнал конфликт на интереси. За тях е важно, че 8 месеца по-рано, когато е избран за първи път за депутат, а и през 2013 г. – когато стана премиер, Гунлаугсон не е сметнал за необходимо да съобщи публично за офшорните си операции. А в същото време редовите му сънародници са подложени на строго „затягане на коланите“, високи данъци и мерки за капиталов контрол, включително лимит на финансовите трансакции в чужбина, докато Исландия излезе от тежката икономическа депресия.

Падането на Хаарде от власт преди 7 години доведе до избирането на първото ляво правителство на Исландия начело с ветеранката Йохана Сигурдартотир. А Гунлаугсон дойде на нейно място като обещаваща свежа алтернатива на дискредитираната стара политическа гвардия, съживявайки с популистка платформа своята Прогресивна партия.

„Панамските документи“ изкараха пред парламента в Рейкявик над 22 000 души, което е близо 7% от 330-хилядното население и около 10% от електората в Исландия. Гунлаугсон първо се зарече да не подава оставка, след това заплаши коалиционните си партньори

от Партията на независимостта с предсрочни избори, после каза, че се оттегля, и накрая уточни, че го прави само временно.

Проучване на „Галъп“ показва, че ако сега се проведат парламентарни избори, Прогресивната партия би спечелила едва 7,9% от гласовете, а Партията на независимостта – 21,6%. От това обаче няма да спечели опозицията от зелени и социалдемократи (11,2% и 10,2%), а Пиратската партия – с 43%.

Тя всъщност води в рейтингите вече цяла година, но скандалът с Гунлаугсон й даде още 8 пункта преднина пред останалите. И лидерката й Бригита Йонсдотир съвсем естествено настоява за оставка на цялото правителство.

Управляващата коалиция обаче вижда извънредни избори чак наесен, за да може да завърши реформите, целящи отмяна на капиталовия контрол. А всъщност се надява да предотврати поражение от „пиратите“, които пък биха били първи от всички подобни на тяхната партия в Европа, спечелили реална власт.

„Те са истинските пирати“, заяви Йонсдотир за управляващите. 48-годишната поетеса и бивша членка на екипа на „Уикилийкс“ е една от тримата настоящи депутати от Пиратската партия. На изборите през 2013 г. те спечелиха 5,1% от гласовете. Йонсдотир описва формацията като близка по възгледи с гръцката крайнолява СИРИЗА, испанската „Подemos“ и с Бърни Сандърс – демократичния социалист, кандидатстващ за президент на САЩ.

Броят на екзекуциите в САЩ е намалял рекордно през 2015 г., но отмяната на мораториума върху смъртното наказание в Пакистан и рязък скок на изпълнението на смъртни присъди в Иран и Саудитска Арабия са довели до 54-процентно увеличение в глобален мащаб в сравнение с 2014 г.

Според „Амнести интернешънъл“ умъртвените след присъда в света м.г. са били поне 1634 души в сравнение с 1061 през предходната година. В този брой, който е и най-високият след 1989 г., не са включени екзекуциите в Китай, където това е държавна тайна. Смята се обаче, че те надвишават 1000 годишно, въпреки че списъкът с видовете престъпления, наказуеми със смърт, там бе намален миналия август с 9 и останаха 43.

Рязък скок на екзекуциите по света отчете „Амнести интернешънъл“

89% от всички оповестени екзекуции през 2015 г. са били извършени в Иран (977), Пакистан (326) и Саудитска Арабия (158). Пакистанските данни са най-фрапиращи, тъй като до 2014 г. включително 6 години поред там не бе умъртвен един осъден. Исламабад обаче си промени политиката след кървавия талибански атентат срещу военно училище в Пешавар през декември 2014 г., когато загинаха поне 148 души.

„Амнести“ критикува и трите държави заради безпрецедентно високо прилагане на най-тежкото наказание. Евросъюзът и отделни негови членки пък бяха смърнени от неправителствената организация, че пренебрегват проблема със спазването на човешките права, за да следват бизнес

интересите си. В случая с Иран – възстановяване на петролните и газовите доставки след отмяната на санкциите заради ядрената му програма, а със Саудитска Арабия – търговия с оръжие.

В демокрация №1 – САЩ, през 2015 г. са екзекутирани 28 души, което е най-малко след 1991 г. В този период пикът е бил през 1999 г. – 98 смъртни.

За този спад голяма заслуга има ЕС, който от 2011 г. спря вноса на натриев тиопентал, който се използва за смъртоносни инжекции. Различни щати, които още не са отменили смъртната присъда като най-тежко наказание, се опитват да го заместят с комбинации от различни препарати. Но в няколко случая се стигна до много бавна и мъчителна смърт на екзекутираните и

изпълнението на такива присъди масово се отлага.

Общо 20 292-ма души са чакали екзекуция към края на 2015 г. в цял свят, като осъдените само миналата година са били 1998 и в 61 държави. Престъпленията им варират от убийства, въоръжени грабежи, изнасилвания, прелюбодеяния, наркотрафик, през обида на ислямския пророк Мохамед, до шпионаж и държавна измяна.

Като отново се изключи Китай, най-много смъртни присъди през 2015 г. са издадени в Египет – 538, където тече масова разправа с изкачилите се за малко на власт след Арабската пролет от 2011 г. членове на „Мюсюлмански братя“. Бангладеш е втори със 197 присъди, следван от Нигерия – 171. В САЩ, които един-

ствени от цивилизования Запад имат такова наказание, новите смъртници са 52-ма.

За първи път в историята повечето страни по света са се отказали от смъртните присъди, посочи още „Амнести“. През 2015 г. това са направили Фиджи, Мадагаскар, Конго и Суринам и с тях общият брой става 102 държави.

В България смъртните присъди са въведени през 1896 г. и са отменени през 1998 г., като след 1989 г. има само мораториум за изпълнението им. В годината на падането на комунистическия режим са разстреляни 14 осъдени, като последната екзекуция е била на 4 ноември 1989 г.

Градът на бъдещето е преди всичко екологичен

На югозапад от Токио върху няколко десетки километра само преди две години беше открит екологичният интелигентен град Фуджисава. И до момента той е един от иновационните лидери в съвременната архитектура и енергийна ефективност. Всички домове използват слънчева енергия, а количеството на изразходваната вода е намалено с 30%. Електромобили и велосипеди са заменили обществен транспорт. Проектът на високотехнологичното населено място се осъществява с участието на няколко

японски компании, между които Panasonic, Mitsui & Co., Accenture, Tokyo Gas и др.

Всъщност Фуджисава (Fujisawa SST Square) е архитектурен комплекс, разположен на централния площад в града. Оттук се управляват всички обекти на градската инфраструктура. Всички предвидени дейности ще бъдат завършени през 2018 г.

Целта е над 30% от електрическата енергия в града да се получава от възобновяеми източници, на първо място от слънчеви батерии. Това ще намали със 70% въг-

леродните емисии. Всяко оборудване във Фуджисава работи задължително при условие, че пести енергия.

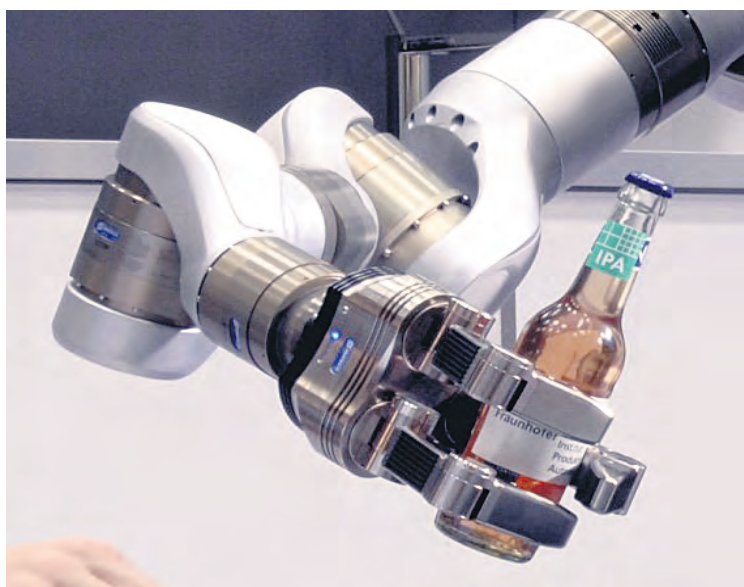
Общата стойност на обекта е 500 млн. долара, но високата цена е оправдана, защото екологичният град е само началото на проект, целящ разпространението на този модел.

Очевидно идеята има бъдеще, защото през 2018 г. недалече от Йокохама ще се появи друг интелигентен град – Цунасиама. Той ще бъде издигнат отново от консорциум, състоящ се от 10 големи японски компании начело



с Panasonic и Nomura Real Estate Development, които вече представиха концепцията си. За разлика от Фуджисава, където всяко семейство има отделен дом, новият град ще стане истински урбанистичен център на

бъдещето. Ще преобладават жилищни комплекси с много апартаменти. Естествено, всички те ще бъдат подчинени на идеята за енергийна ефективност и съобразени с последните екологични изисквания и технологии.



Роботите ще оставят много хора без работа

Съвсем наскоро в Израел беше открит нов технологичен център за разработка на роботи. Това е добър повод хората да си зададат въпроса доколко е реален сценарият, при който автоматите ще заемат работните им места. И кога ли това ще се случи. В израелския център вече представиха действащи роботи, които берат портокали, заваряват и даже наливат бира зад бара. Оказва се, че има

професии, чиито представители наистина са застрашени от изкуствения интелект. Според проведено неотдавна изследване на първо място са монотонните повтарящи се дейности. Това са хората, които произвеждат бетон, следвани от месарите, работниците, които произвеждат гумени и пластмасови изделия, охранителите, чистачите и куриерите. Занимаващите се с изкуство не са застраше-

ни от роботите, както и модните дизайнери и артистите. Резултатите от изследването би трябвало да накарат младите хора да се замислят за бъдещата си професия. Ако днес човек може да бъде удовлетворен от скромна работа с невисока заплата, която ще му осигури някаква пенсия, то само след няколко години роботите могат да го принудят да влезе в редиците на безработните.

Унищожени от ИДИЛ артефакти могат да бъдат възстановени

Известната иранско-американска художничка Морешин Алаяр е измислила как с помощта на 3D принтер да възстанови разрушените от ислямистите на ИДИЛ артефакти в Сирия и Ирак. Целта е да се получат точни копия на оригиналите. Амбициоз-

ната художничка е основала проекта Material Speculation: ISIS, благодарение на който ще създаде модели, аналогични на разрушените, използвайки съвременните технологии. Морешин Алаяр призовава в рамките на друг свой проект хората, които са

съпричастни към съдбата на културното наследство в размирния регион, да й изпращат снимки на артефактите в иракския град Мосул. Така тя ще може по-лесно да ги възстанови, ако бъдат унищожени от бойците на „Ислямска държава“.



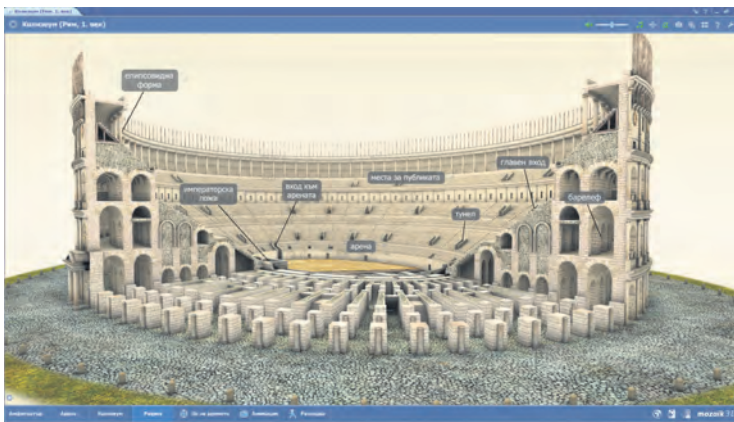
С хибриден самолет през Атлантика

Френският учен, бивш яхтсмен и пилот Рафаел Динели е приел предизвикателството да прекоси Атлантическия океан за 60 часа. Най-любопитното е, че ентузиастът ще лети на хибриден екологичен самолет, който се задвижва с биогориво, създавано от микроскопични водорасли, и слънчева енергия. Динели ще бъде единственият пасажер на свръхлеката машина, наречена Eole. Полетът от Париж до Ню Йорк ще бъде без прекъсване, като през това време пилотът ще претърпи доста неудобства – от недостиг на сън и на кислород до обездвижване. Французинът обаче е готов да изтърпи още много заради рекорда, който смята да постави. Историческият полет е планиран за юни 2016 г. Уникалното в него е фактът, че никой досега не е пресичал Атлантическия океан сам, при това на екологичен самолет, без да използва нито капка традиционно гориво. Ако експериментът е успешен, вече има желаещи да разработят комерсиална версия на самолета, която ще осигури и превоз на пътници.



Нови програми – стари учебници.

Ще се справят ли учителите?



3D анимации на Циркус максимус и на Колизеума в Рим също могат да бъдат видени в е-учебника по история и цивилизации

Гергана ПЕТКОВА

Неволята научи образователното министерство на важен урок – „Учебникът вече няма да е центърът на учебния процес, а това ще е учителят“, обяви министър Меглена Кунева.

Неволята в случая е нормативната невъзможност в срок до 15 септември да се създадат и да преминат всички процедури по одобрение новите учебници за 1. и 5. клас. А урокът е отпреди 135 години, когато д-р Константин Иречек, тогава главен секретар на българското Министерство на просвещението, пише: „Един добър учител може и с един слаб учебник да преподава с голям успех, също и един слаб учител с един добър учебник може при ревностно изпълнение на своите дължности според инструкции да принесе една не съвсем незначителна полза, но един слаб учител с една лоша

книга или съвсем без книга не ще да принесе (друго – бел. ред.) освен вреда“.

Следвайки този урок, Министерството на образованието и науката (МОН) обещава да направи всичко възможно, за да се избегнат сериозни сътресения в образователния процес. „Новата учебна година ще започне със старите учебници и допълнителни материали, всички учители ще минат през специално обучение, заделени са средства и хора, които ще правят обученията, МОН ще работи цяло лято по тази задача – заявява министър Кунева. – Експерти от МОН ще тръгнат на обиколки из цялата страна за провеждане на обученията. Планираме също обучения на експертите от регионалните инспекторати по образованието за прилагане на новия образователен пакет - стандарти и учебни програми. До края на юни ще има обучения на учителите в 1. и в 5. клас. Разработваме и ще отпечатаме насоки за прилагане на новия образователен пакет.“ Тя е категорична, че учителите ще се справят с необходимата подкрепа на министерството.

„С влизането на новия Закон за училищното и предучилищното образование към 10 август издателите ще са готови с предлагане за оценяване от цялата учителска гилдия на учебниците. Тези учебници, за да бъдат равноставени един спрямо друг, това може да стане само когато учителите са на работа. През август те не са на работа. Именно поради тази причина септември и октомври са месеците, в които ще стане реалното оценяване на пригодност на тези учебници. Това, че тогава е учебната година, не е никакъв проблем“, пояснява заместник-министърът на образование-то Диян Стаматов.

Според министерството трудности ще има само с два учебника – буквара за 1. клас и историята за 5. клас. За всички останали предмети ще се ползват и сега действащите учебници. „Направихме фокус групи с учители и ученици, както и експертни анализи, разговаряхме със стотици учители. Изводът от тези срещи е да направим приложения към учебниците, съобразени с материала от новите програми. В новата учебна програма по български език

за 1. клас е променен редът на изучаване на буквите, но буквите в крайна сметка са едни и същи. Гарантирам, че децата ще могат да четат и пишат в края на първи клас“, посочва Кунева.

В програмата по математика за 1. клас към числата от 1 до 20 са добавени и десетките до 100 (30, 40, 50... 100) и чертане на геометрични фигури в квадратна мрежа. Те са в края на учебната година и за тях лесно може да се осигурят допълнителни материали. В предмета околна свят (досега роден край) промените са незначителни. В технологиите и предприемачество се появяват нови понятия като цена, стока, услуга и личен бюджет, а децата трябва да различават професии, да разбират нуждата от финансови средства за изработва-

не и купуване на изделия и да знаят значението на спестяването и даряването. По тези теми също може да се осигурят допълнителни учебни материали.

Що се отнася до предмета история и цивилизации в 5. клас, учебната програма е изцяло нова – включва история на Стария свят, която досега се изучаваше в 7. клас. Според Кунева издателите уверяват, че този учебник ще е готов до ноември т.г. В география и икономика за 5. клас нови са уроците за Африка и Антарктида. Но те са в края на учебната година и с осигуряване на допълнителни приложения проблемът може да бъде решен. Същото важи и за останалите предмети, където промените в учебните програми не са големи. По технологии и предприемачество вече ще се изучава какво е икономика, производство, производител, потребител и търговия, децата трябва да различават видовете доходи и разходи на семейството и да знаят какво е семеен бюджет.

Освен допълнителните образователни материали, които ще бъдат изготвени за учителите, за да запълнят празнината между новите и старите програми, на 15 септември те ще получат и един неоченен помощник – електронни версии на новите учебници.

За първия учебен ден издателство „Просвета“ ще е готово с новите електронни учебници, а налице ще са и всички действащи е-учебници от 1. до 7. клас. При това – от най-новото 3D поколение, наречено така заради изключително атрактивните за учениците 3D анимации, видеофилми, интерактивни упражнения и тестове, образователни игри и галерии от снимки. Например 3D анимациите на праисторическа пещера, на египетските пирамиди, на седемте чудеса на света, Акропола, Колизеума, Циркус максимус и много други, които досега правеха историята за 7. клас „видима“, разбираема, лесна и интересна, ще влязат в новите учебници на издателството за 5. клас. Пълни с такива ресурси ще са и всички останали учебници.

Ще се справят ли учителите? Част от отговора се съдържа в казаното от проф. Иречек преди 135 години. Другата част – в качествените допълнителни материали, които ще получат, и в новите технологии.

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж www.prosveta.bg. Електронни учебници поръчайте от www.e-uchebnik.bg. Книжни учебници може да поръчате и онлайн на www.e-uchebnik, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

АЗБУКАТА НА ЗАБУЛВАНЕТО – МИНАЛОТО, КОЕТО СЕ ЗАВРЪЩА



Румен
ЛЕОНИДОВ

Новата книга на изд. „Изток – Запад“ „Ислямът и забулването на жените в арабския свят“ е поредното задълбочено и много интересно изследване на традициите в исляма, свързани в публичния образ на жената. В научната и популярната литература покривалото

на изповядващата исляма жена се обозначава с думи като забрадка, фередже, хиджаб, никаб, чадор, бурка, паранджа, яшмак или химар, като тези термини се отнасят до част от облеклото, което мюсюлманката носи, когато излиза от дома си в обществото, забулвайки се напълно или оставяйки открито лицето си.

След като фереджетата, бурките, яшмаците и шамиите сякаш бяха завинаги забравени, ислямската революция в Иран предизвика нова вълна от забулване сред мюсюлманките, и то не само в арабския свят. И покриването на лицата и телата отново стана масово явление дори в Европа, разпространи се бързо като забравена епидемия или като възкръснала мода – но дали наистина е мода това явление, или е трайна тенденция към завръщането на традициите? Само времето ще покаже...

Твърди се, че забулването започва още от Античността, дълго преди историческото възникване на исляма и неговото разпространение в Близкия изток. През II хил. пр. Хр. в древните култури на Асирия и Вавилон например булото е служило като маркер за принадлежност към висшата социална прослойка, разграничавайки жените, които се смятат за „уважавани и почитани“, от онези „на публично разположение“. Следователно булото се е схващало като знак за социалния статут на жената.

В Библията Мойсей категорично забранява на жените да се обличат в мъжки дрехи и обратно – мъжете в женски, а старозаветните еврейки носят хитони, които стигат до петите, и покриват главите си като знак за бащина или мъжова власт над себе си.

В християнството светите апостоли също въвеждат правила, които се отнасят и до начина на обличане, нормирани по-късно в каноничните правила

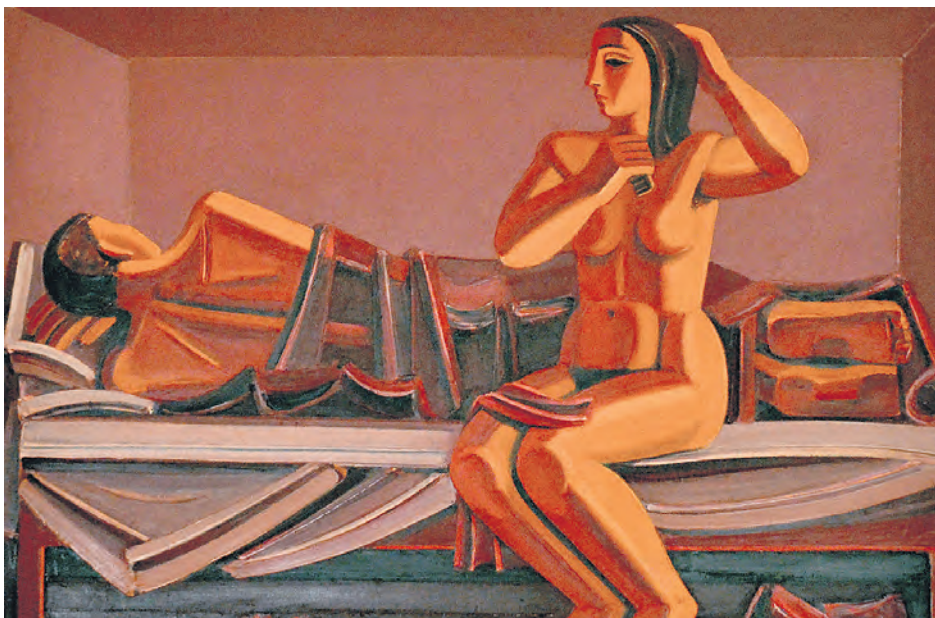
на Църквата от Гангърския събор (340) и Шестия вселенски събор (681). Покриването на главата на жената по време на християнско богослужение в храма бива утвърдено за всички християнки: девиги, омъжени жени или вдовици.

Думата „було“ няма точен еквивалент в арабския език. Но в Корана са споменавани три реалии за „покривало“ – хиджаб, химар и джилбаб. Носенето на було на публични места се превръща в норма за жените от градските среди до степен, в която изразът за забулване („показване“, „откриване на лицето“) приема в арабския език идиоматично значение, обозначаващо, че някой е „изложен на опозоряване“.

Кой вкъщи има право да вижда лицето на жените? И не само лицето? Кои жени в миналото се забулват и кои не? Това форма на „разпознаваема собственост“ ли е или на въпрос на ревност? Или ревностно предпазване от изкушенията? Кога започва процесът на забулването на арабските жени, защо в Египет за първи път се издига глас срещу ислямската норма жената да крие лицето си и снагата си?

На всички тези и още подобни въпроси отговаря в книгата си д-р Галина Евстатиева. Тя е завършила арабистика в СУ „Св. Климент Охридски“. Понастоящем е главен асистент по арабска култура в катедра „Арабистика и семитология“ при Софийския университет. Преподава различни дисциплини, свързани с изучаването на обществото, културата и изкуството на арабския свят. Водила е лекционния курс „Ислямско изкуство“ в Националната художествена академия, София. Автор е на монографията „Арабското стихознание“ (2011). Член е на Европейския съюз на арабистите и ислямовегуме (Union Européenne d'Arabisants et Islamisants – UEAI). Провеждала е изследователска работа и е участвала в различни международни академични форуми в Ливан, Египет, Турция, Гърция, Унгария, Испания, Германия, Холандия, Италия и САЩ.

„ЧЕРВЕНОТО“ ПРЕВЗЕ НАЦИОНАЛНАТА ГАЛЕРИЯ



След експозицията „Бяло“ и предишните „Синьо“, „Жълто“ и „Черно“ в залите на Националната галерия тръгна и изложбата „Червено“ като част от поредица, осъществявана по идея на Мария Василева. Според тази необичайна идея избраните за участие творби са обединени от цвета като художествен проблем, като символ и метафора. Представени са български и чуждестранни автори с живопис, графика, скулптура и фотография, все произведения, извадени

от колекцията на Националната галерия. Всички те демонстрират по различен начин естетиката и символиката на червения цвят.

Творбите са обособени в няколко модула, които дават възможност на зрителя да види как червеното присъства в творбите на религиозното изкуство, в българското и европейското изкуство от края на XIX и през XX в., в изкуството на социалистическия реализъм, в абстрактното и концептуалното изкуство.

В различните експонати червено-



то има своя специфична роля. То символизира религиозни или политически идеи, изразява психологически и екзистенциални състояния. В някои от работите е доминиращ цвят, а в други – само дискретен цветови акцент или отделящ предметите контур. Червеното е и фон на предмети или фигури в дадена картина или е основа, върху която те стъпват.

В изложбата са включени произведения на Иван Доспевски, Иван Мърквичка, Владимир Димитров – Майстора, Давид Перец, Никола

Танев, Кирил Петров, Генко Генков, Светлин Русев, Петър Дочев, Лика Янко, Магда Абазова, Димитър Буюклийски, Иван Кънчев, Иван Кирков, Валентин Колев, Марко Монеv, Георги Баев, Искра Благоева, Алла Георгиева, Боряна Росса, Ролан Удо, Жан Карзу, Морис Брианшон, Бела Цобел, Петар Мазев и други.

Подборът и подредбата са дело на куратора Кирил Василев, а изложението може да се види до 30 април т.г.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

- Нека започнем този път с малко статистика – има ли точни данни колко офицери, родени в Македония, са служили в българската армия?

- От Освобождението ни до края на Първата световна война в българската армия са служили около 2000 офицери, родени в Македония. Всички са показали чувство за гражданска отговорност и преданост към националната ни кауза за Обединена България. Активно участват във войните за национално обединение и са примери на храброст и доблест. Мнозина от тях положили младия си живот пред Олтара на тяхното отечество – България.

- Нека споменем имената на най-изявените между тях...

- Пръв между равни, разбира се, е легендарният полковник Борис Дрангов, български офицер и военен педагог. Роден е на 3 март (15 март нов стил) 1872 г. в Скопие, тогава в Османската империя, в семейството на Стоян и Гюрга Дрангови. Баща му е богат търговец на дървен материал. По време на Илинденско-Преображенското въстание (1903) Дрангов напуска военната служба и заминава за Македония заедно с други офицери, където събира чета от 120 души, която се подвизава в планината Пластица, Кратовско. На 17 август от Кюстендил той изпраща писмо на съпругата си, в което пише: „...В тоя тържествен миг аз, без да се колебая, поставям Отецеството по-високо от семейството, неговата добродетел по-горе от нашите лични блага...“.

През 1904 г. като поручик във 2-ри конен полк е командирован в Николаевската генералщабна академия в Санкт Петербург, Русия. През 1907 г. завършва академията с отличие и се завръща в България, за да продължи службата си в армията – в 6-и пехотен, а след това в артилерийски полк. По време на Балканската война е началник на щаба на 1-ва бригада от 1-ва пехотна дивизия. Печели славни победи при

История на българите от Македония

● Офицерите Дрангов и Дървингов – две армейски легенди

Гечкинли (22 октомври 1912), Чаталджа (17 ноември 1912), Одрин (13 март 1913), Селиолу, Ескиполос и Петра. При овладяването на Селиолу лично предвожда една от дружините в атака. За проявения героизъм е награден с орден „За храброст“ IV степен. През Междусъюзническата война се сражава със сърбите при връх Бубляк.

- **Защо този герой за дълго изпада в немилост?**

- Защото публикува критични статии за военния министър генерал Иван Фичев и инспектора на кавалерията генерал Александър Танев. Те го дават под съд. През 1914 г. Пловдивският военен съд го оправдава, но пловдивският военен прокурор касира делото и на 12 март го представя на Главния военен съд в София. Присъдата отново е оправдателна, но Дрангов изпада в немилост, повишаването му в чин умишлено се забавя и той е изпратен да служи в провинцията. Все пак на 19 февруари 1915 г. е произведен в чин подполковник.

- **И е назначен за началник на 5-и македонски полк, който е част от дивизия, съставена почти изцяло от необучени във военно отношение българи от Македония...**

- Да, Дрангов успява за много кратко време да ги подготви и да направи от полка напълно боеспособна бойна единица. Полкът участва в боевете при Калиманци, Кочани и Щип. На 25 ноември 1915 г. с нощна атака под неговото ръководство е превзето село Градец. През февруари-март на 1916 г. полкът се намира източно от Петрич.

Но тъй като офицерският състав на армията дава големи жертви, налага се още през май 1916 г. да се създаде Школа за запасни подпоручици в Скопие. За началник на школата е назначен подполковник Дрангов. В нея постъпват 1053 младежи. Между тях Дрангов се ползва с изключителен авторитет благодарение на ораторското си майсторство, откритост, чистосърдечност и личния си пример. Ето какво пише за него големият български писател Чудомир: „Още щом ни посрещна, щом се яви пред нас, подполковник Дрангов ни грабна и покори. Висок, строен, опънат като струна, със сини очи, които магьосват, той сякаш непрестанно гореше. И какъв изключителен оратор... Голям педагог, сърце-



Войводите на Беласишкия отряд на Върховния комитет Петър Дървингов, Дончо Златков, Димитър Зографов и Кочо Аврамов по време на Илинденско-Преображенското въстание в 1903 г.

вед, когото чувствахме повече като добър баща, отколкото началник... Неизброими качества на човек, войник и вожд притежаваше Дрангов и мъчно биха се изброили в това тясно място, но начело на всички стоеше без съмнение личният пример“.

- **Посмъртно е повишен в чин полковник...**

- За съжаление на 26 май 1917 г. при артилерийски обстрел подполковник Дрангов е тежко ранен и вечерта умира от раните си. Погребан е в двора на църквата „Свети Димитър“ в Скопие, но по-късно сръбските власти преместват костите му в градското гробище. На 20 юли 1917 г. посмъртно е повишен в чин полковник.

Освен като храбър офицер Дрангов се проявява и като отличен педагог. Съвременната военна наука в България го определя като първия военен теоретик на тактиката.

Народът също не забравя славния си син, в чест на Борис Дрангов три български населени места носят името Дрангово. На Борис Дрангов е кръстен и Дрангов връх в Брезнишките възвишения на остров Гринуич в Антарктика. През 2007 г. на мястото, където са били казармите на 9-и пехотен пловдивски полк в Пловдив, е издигнат паметник в чест на Дрангов. Той е дело на скулптора Атанас Карадечев.

- **Полковник Петър Дървингов е и войвода на македоно-одрински комитет, по-късно става военен историк и член-кореспондент на БАН от 1932 г. Как постига всичко този буден българин?**

- Петър Дървингов е роден в град Кукуш, днес Килкис, Гърция, в занаятчийско семейство. Завършва Солунската българска гимназия с отличен успех. Със същия

та секция в Щаба на армията. През Балканската война Дървингов става началник-щаб на Македоно-одринското опълчение, а през Първата световна война е началник-щаб на Единадесета пехотна македонска дивизия. Поради усложненото положение в Западна Тракия командването изпраща полковник Дървингов да разузнае дали турското етническо население в областта подготвя въстание. Той изпълнява тази задача от 21 март до 22 април 1918 г. След войната Дървингов преминава в запаса.

- **Полк. Дървингов се е занимавал с научна и обществена дейност...**

- Научните му интереси са свързани най-вече с военната история. Книгата му „История на Македоно-одринското опълчение“ е едно от първите изследвания на българска военна част и все още най-добрият труд, посветен на опълчението. Полк. Дървингов става почетен председател на Дружеството на македоно-одринските опълченци, член на Дружеството на българските публицисти и член на Дружеството на военните писатели.

През 1953 г. комунистическата власт в България започва процес срещу Дървингов. Той е носител на Железен кръст 2-ра степен (Германия), Орден „За храброст“ IV степен 1-ви клас и 2-ри клас, Орден „Св. Александър“ IV степен с мечове по средата, Орден „За заслуга“ на обикновена лента. Има публикувани 15 научни изследвания от 1903 г. до 1941 г. През 1988 г. излизат неговите „Избрани произведения“.



Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том II, на акад. Григор Велев

Моят град

СОФИЯ

Започна учебната година в Академията по мениджмънт в културата



Новата учебна година в Академията по мениджмънт в културата бе открита на 4 април т. г. Това е програма за следдипломна квалификация на Гюте Институт и Столична община чрез Асоциация за разви-

тие на София в сътрудничество със Софийския университет и с културните институти на Австрия, Великобритания, Испания, Полша и Чехия. Програмата цели да обогати знанията и уменията на мениджърите в културата от общински и независими културни институции и организации. През тази година профилът на участниците е изключително разнообразен - от преводачи до продуценти на акапелен ансамбъл, от критици до куратори на съвременно изкуство, от специалисти в работа с културни малцинства до експерти човешки ресурси и финанси на културни организации. Академията по мениджмънт в културата се провежда за трета поредна учебна година.

БЛАГОЕВГРАД

Възпитаниците от класовете по народно пеене към Центъра по изкуствата в Благоевград грабнаха публиката и жури в Националния конкурс „Орфеева дарба“, който се проведе в столицата. В трите възрастови групи златни медали спечелиха певците на Надежда Стойцова - Илияна Янчева, Светослав Костов и Беатрис Стойцова. Центърът по изкуствата се върна и с два сребърни, един бронзов медал и три поощрителни награди в Благоевград. Талантите от класа на Даниела Богданова също донесоха медали от своите изпълнения. Малкият Божидар Георгиев бе удостоен със златен медал, Кристина Дечева и вокален

Възпитаниците на Центъра по изкуствата с медали от „Орфеева дарба“



квintет с бронзов, а четирима певци получиха поощрителни награди. Децата от класовете по народно пеене към Центъра по изкуствата се със-

тезаваха с над 100 участници от цялата страна и показаха колко са талантиливи и добре подготвени от своите преподаватели.

СТАРА ЗАГОРА

Обновяват водопроводната мрежа в кв. „Три чучура“



Над 2500 м водопроводна мрежа в кв. „Три чучура - север“ ще бъде обновена до края на годината. За изпълнението на проекта Министерството на регионалното развитие и благоустройството ще отпусне 1,3 млн. лева. Това стана ясно след среща между кмета на Стара Загора Живко Тодоров и регионал-

ния министър Лиляна Павлова, на която бе подписано споразумението. „С тези средства ще бъде подменена изцяло водопроводната мрежа в квартала, която е компрометирана и остаряла“, коментира кметът на Стара Загора Живко Тодоров. Срокът за изпълнение на проекта е до края на годината, а в момента

тече процедура за обявяване на обществена поръчка за изпълнител на обекта. Ще бъдат подменени и проблемни участъци от канализационната мрежа. Предстои и основен ремонт на улиците в квартала през следващия програмен период на правителствената програма „Региони в растеж“.

БУРГАС



Строят първата еко детска градина

Еко детска градина по модела на така наречената „пасивна къща“ ще бъде изградена в комплекс „Меден рудник“. Бъдещото детско заведение ще бъде от енергиен клас А. Това е най-модерният строителен стандарт, който едновременно щади природата и е енергийно ефективен, комфортен и икономичен. Предвижда се детската градина да се построи на два етапа, като постепенно ще достигне пълния

планиран капацитет от 150 деца. Специалистите вече разработват и специална обучителна програма. Акцент в нея ще бъде опазването на биоразнообразието. Предвидено е в програмата да бъдат включени експерти от екологичните организации, които да възпитават децата в любов към природата. Разработва се специално меню, което да включва здравословна храна с биопродукти.

ПЛОВДИВ

Новата система за управление на обществения транспорт е в действие

От 1 април т. г. системата за управление на градския транспорт влезе в реална експлоатация. Тя е реализирана по големия транспортен проект на Пловдив. „По електронните табла на спирките се изписват оставащите минути до пристигането на следващия автобус по съответната линия“, съобщи директорът на оперативната програма

„Организация и контрол на транспорта“ инж. Борислав Кръстев. В самите автобуси също работят както таблата, така и аудиосистемата, информиращи за следващата спирка. Вече са издадени първите електронни карти и започва реалното им чекиране на монитраните в автобусите устройства.

ВАРНА

Откриха бронзова фигура на арх. Дабко Дабков



Официално откриха бронзовата фигура на бележития варненски архитект Дабко Дабков, проектирал и участвал в изграждането на повече от 200 знакови сгради в морската столица. Скулптурата на пейка се намира на бул. „Княз Борис I“ до площад „Независимост“.

От градската управа подчертаха, че три камери ще охраняват бронзовата фигура и ще следят за вандали и крадци.

„Отдавна съм казвал, че на този град е нужна една именно такава чисто градска естетизираща пластика, създаваща усмивки на лицата на

хората. Видях тези усмивки още при монтирането й“, каза Веселин Костадинов, който изработи скулптурата.

Той допълни, че се надява произведението му да се запази поне 100 години, също както и сградите на арх. Дабков.

На събитието присъства кметът на града Иван Портних, както и други представители на местната администрация.

„Работим активно по възраждане на паметта на Варна. Благодаря на гражданската инициатива в лицето на „Стара Варна“, посочи градоначалникът.

Законът не ограничава работодателя да променя длъжностните характеристики



Владислава ГАЛЕВА,
юрист

Най-важното за един работещ по трудово правоотношение е да познава правата си. Длъжностната характеристика е основен трудов стандарт, който определя границите и характерните особености на длъжността (работното място), длъжностните (трудовете) задължения на работника или служителя, условията на работа, изискванията за заемане на длъжността и др.

Изключително е важно всеки работник или служител да е прочел внимателно длъжностната си характеристика и добре да я познава. От момента на надлежно връчване на длъжностната характеристика тя става неразделна част от трудовия му договор. Всеки служител писмено е декларирал, че е запознат с нея и е съгласен със съдържанието ѝ. В случай че кандидат за работа не е съгласен с предложената му от работодателя длъжностна характеристика, не се сключва трудов договор с него. След като се запознае с нея и я подпише, служителът е длъжен да изпълнява всяко от посочените трудови задължения, включително и задълженията по нормативни актове и етични норми, засягащи длъжността му.

Няма общоприета и регламентирана форма за структурата и съдържанието на длъжностната характеристика.

Разработването и използването на длъжностните характеристики е широко разпространена практика при управлението на човешките ресурси в целия развит свят.

Както предприятието, така и ние, работниците и служителите, имаме нужда

от точно регламентиране на задълженията и изискванията за заемане на всяка длъжност.

В законодателството няма ограничения относно броя и вида задължения, които могат да се възложат с длъжностната характеристика. Това обаче не означава да се злоупотребява с предоставената свобода при определяне на трудовите функции. Те следва да бъдат логически свързани с длъжността по своя характер, а по обем да не надхвърлят физическите човешки възможности за изпълнението им в рамките на нормалното работно време.

Законът не ограничава работодателя да променя длъжностната характеристика в хода на трудовото правоотношение.

Той може многократно и по различни съображения да изменя нейното съдържание. Всяка утвърдена от работодателя промяна в длъжностната характеристика обаче следва да се довежда до знанието на работника или служителя. Той съответно трябва да дава съгласието си за промяната, като я подписва и отбелязва датата, на която се е запознал с нея. Всички екземпляри от длъжностни характеристики, които съдържат датата на връчване и подписа на работника или служителя, удостоверяващи, че той се е запознал към даден момент с актуалното съдържание на документа, се пазят в трудовото му досие.

• Какво следва да съдържа длъжностната характеристика

С трудовия договор се уреждат условията на работа, а с длъжностната характеристика основни задължения.

За съдържанието ѝ няма нормативно установени задължителни реквизити.

Длъжностната характеристика трябва да отразява най-пълно, точно и обективно както задълженията, така и изискванията за заемане на всяка конкретна длъжност

(работно място) в стопанската единица. Всичко, което може да се препоръча относно съдържанието на длъжностната характеристика, трябва да способства за нейната пълнота и конкретизация.

1. Обозначаване на длъжността - наименование на длъжността и структурното звено на стопанската единица, в което тя се намира;

2. Основни трудови задачи и функции за длъжността - тук подробно се описват длъжностните задължения - какво се върши, какво се разработва самостоятелно, в какво участва съвместно с други служители, какво ръководи или за какво отговаря, какво контролира и т.н., шифър по Националната класификация на професиите и дейностите (НКПД), категория;

3. Подчиненост, връзки, взаимодействие - на кого е подчинена длъжността, с кои други длъжности в предприятието си взаимодейства, с кои други организации осъществява връзка, как се получават и отчитат задачите и др.;

4. Отговорностите на длъжността - материални и финансови, по безопасността на труда, по опазване здравето и работоспособността на другите, по опазване на имуществото и активите на предприятието, по опазване на фирмената тайна и поверителната информация, за резултатите от труда и др.;

5. Условия на труд и бит, специфични за длъжността - производствен риск, температура, шум, вибрации, режим на работа, битови правилници и т.н.;

6. Основни нормативни документи, които ползва в работата си, заемашо длъжността - тук се посочват основните закони, разпоредби и вътрешни нормативни актове, които лицето трябва да познава за правилното изпълнение на задачите и функциите на длъжността.

• Изменение на длъжностната характеристика

Работодателят може едностранно да прави промени по длъжностната характеристика впоследствие.

Определянето на изискванията за заемане на длъжност е целесъобразен акт за работодателя и той не подлежи на съдебен контрол или на контрол от страна на държавните контролни органи.

Когато промени някое условие (изискващи се образование, квалификация, правоспособност, владение на език и пр.), а заемащият длъжността работник/служител не отговаря на новото изискване, работодателят може да прекрати трудовото правоотношение на основание на съответстващата разпоредба.

Често работниците и служителите не са съгласни с направените от работодателя изменения или допълнения

в длъжностната характеристика в хода на трудовото правоотношение, особено когато с него се възлагат допълнителни или различни трудови функции, без да се предвижда увеличение на възнаграждението. В този случай работникът не е длъжен да приеме промените, ако смята, че чрез тях работодателят всъщност цели да подмени основно съдържанието на длъжността или да му възложи нови трудови функции, които не съответстват на уговорената работа или водят до свръхнатоварване, и то без овъзмездяване.

Ако страните не постигнат съгласие по промените, реално възниква трудов спор

между тях по изпълнение на трудовото правоотношение.

В този случай работникът или служителът има право да се обърне към съда, който е компетентен да се произнесе по трудовия спор. Ако смята, че измененията в длъжностната характеристика представляват нарушение на трудовото законодателство, той може да сигнализира и контролните органи на инспекцията по труда.

Ако обаче тези изменения водят до промяна в наименованието на длъжността и/или характера на работата, задължително трябва да се

сключи допълнително споразумение между двете страни, тъй като промяната на длъжността е изменение на трудовото правоотношение. При отказ да подпишете допълнителното споразумение това не поражда никакви правни последици и вече подписаният трудов договор остава в сила. Отказът да се подпише допълнително споразумение не е основание за уволнение.

При разработването на длъжностните характеристики следва да се има предвид,

че всяка длъжност се индивидуализира не само със своето наименование, а предимно с вида и естеството на включените в нея трудови задължения. Съобразяването с това обстоятелство при изготвяне на длъжностните характеристики в предприятието има голямо практическо значение.

Така например при трудов спор във връзка с правилното провеждане на процедурата по подбор при съкращение на щата съдът решава дали две длъжности са различни или сходни помежду си, като сравнява обема и съдържанието на трудовите задължения, и всички изисквания, включени в техните характеристики.

Какво е записано в характеристиката на длъжността е от решаващо значение и при сключване на допълнително споразумение за вътрешно заместване или за съвместителство.

Съгласно Кодекса на труда работникът или служителът може да сключи трудов договор с работодателя, при когото работи, за извършване на работа, която не е в кръга на неговите трудови задължения, извън установеното за него работно време. Това е т.нар. вътрешно съвместителство.

Именно въз основа на длъжностната характеристика при вътрешно съвместителство ще се извърши преценката и ще се определи обемът и кръгът на допълнителните задължения - а оттам и заплащането на допълнителния труд.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

12 - 18 АПРИЛ 2016

Вредните навици съсипе бъбреците

Хроничното бъбречно заболяване се среща при около 10-12% от населението. Процентът никак не е нисък, но малко хора знаят, че могат да станат част от неблагоприятната статистика благодарение на нездравословния си начин на живот. Подробности на стр. 24

Фотосинтезата на преден план

През последните десетилетия все по-трескаво се търсят нови източници на енергия, защото традиционно използваните въглища, нефт и газ са на изчерпване и прогнозиите са твърде неоптимистични. Днес учените са насочили поглед към фотосинтезата. Защо? Отговорът на стр. 26

Кои храни не бива да комбинираме

Известно е, че времето за усвояване на продуктите от организма е различно. Затова трябва да внимаваме с комбинирането им, ако не искаме да имаме проблеми с храносмилането. Повече ще научите на стр. 27

Моркови за здраве и хубост



Още Хипократ и Гален са препоръчвали морковите като болкоуспокояващо и противовъзпалително средство, а римляните пък открили, че са мощен афродизиак. Днес се знае, че те са истински склад с полезни вещества. Кои са те? на стр. 28

НОВ МОДЕЛ ЗА ДОБЪР ЖИВОТ В ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ

Милен КИРИЛОВ

Сред основните проблеми, с които страната ни се сблъсква по пътя към реалните европейски стандарти, е грижата за възрастните хора. Дълги години понятието „старчески дом“ означаваше отказ от възрастните родители и близки, отървяване от отговорността за тях. В развития свят е точно обратното – настаняването на самотни родители в специализирани заведения е най-доброто, което може да им осигури спокоен и достоен живот.

През последните години в страната ни се създават резиденции от нов тип за хора от третата възраст. Най-пресният пример е домът, който отвори врати на 75 км от София в село Добревци до Ябланица. Селото е закътано в Предбалкана и е с по-мек климат от столичния. Идеята на управителите Павел и Станислава Главинови е резиденцията да е място, където възрастните буквално да си живеят живота. Затова ще се приемат хора, които могат да се обслужват сами и нямат ментални проблеми. В двете големи сгради, където се помещава резиденцията, има огромна луксозна дневна, кухня, трапезария, на всеки етаж има места за срещи и гледане на телевизия. За да са в постоянна връзка с близките си, гостите ще имат на разположение компютри и таблети. В

резиденцията ще се държи на здравословното хранене и физическата активност. Заради това ще се осигуряват по пет хранения на ден с продукти без хормони и антибиотици, произведени само в биоферми от района.

В „оазиса“ ще има фитнес със специални уреди за възрастни, включително и такъв, който раздвижва тялото без никакво физическо усилие. Подписан е договор с местен лекар, който ще преглежда хората на повикване. Децата и внуците на възрастните ще могат да гостуват на хотелски принцип. Управителят Павел Главинов, който е потомък на видния български политик от Македония от края на XIX век Васил Главинов, призна, че проектът е сантиментален. Той иска да остави следа в бъдещето, а не да печели, тъй като развива друг успешен бизнес. Съпругата му Станислава споделя, че идеята

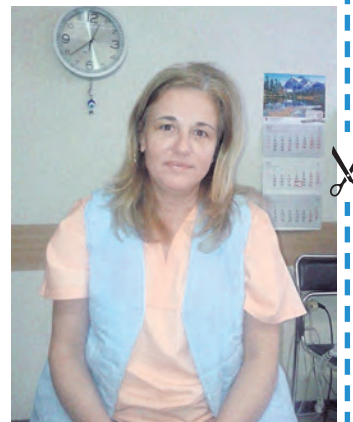


Павел и Станислава Главинови изповядват философията, че да си пенсионер не е наказание, а време за истинския живот

за трудното начинание е нейна. Хрумнала й спонтанно, след като дълго време баба ѝ искала да живее щастливо, без да притеснява близките си. Сега интересът към резиденцията е огромен, а свободните места вече свършват. Собствениците са категорични, че проектът не е само за богати възрастни, а от него могат да се възползват всякакви хора, които разчитат на една средна пенсия, от която дори биха могли да спестяват.

Д-р Мая Ангелова Цакова

Завършва висше медицинско образование в гр. Пловдив през 1994 г. Придобити специалности: вътрешни болести - 2004 г., и онкология - 2006 г. Сега практикува в Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания - гр.София, в отделение по химиотерапия.



НОНИ Е НЕЗАМЕНИМ ПОМОЩНИК ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ



Д-р Цакова, Нони е плод, известен с противораковия си ефект. Как

действа на организма?

- Плодът Нони съдържа едно вещество, наречено дамнакантал, което способства за образуването на така наречените Т- и В-клетки и за формирането на оптимално равнище на лимфоцити и фагоцити в организма. То изпълнява ролята на "пазител" при процеса на делене на клетките и тъканите, като не им позволява да се изродят. Освен това осигурява оптимална работа на имунната система.

Повишава ли терапевтичния ефект от химиотерапията?

- Да, определено Нони повишава терапевтичния ефект на химиотерапията, тъй като съдейства за повишаването на устойчивостта на имунната система на пациентите, редуцира и облекчава страничните ефекти. Та-

ка се осигурява възможност пациентите да изкарат цялата химиотерапия по-леко, подпомага се процесът на лечение.

Кога препоръчвате Нони на пациентите си?

- Препоръчвам този плод на своите пациенти, докато трае химиотерапията независимо от продължителността ѝ, особено на онези, които трудно понасят процедурите. Препоръчвам го и при лечението, защото тя е свързана с доста токсични ефекти. На всички, които са слаби физически, емоционално нестабилни или депресирани. При някои форми на рак, като например рак на гърдата, се прави профилактична химиотерапия, защото се смята, че ракът е системно заболяване - особено този вид. При такива болни задължително се провежда 6 месеца химио- и лъчетерапия. В тези случаи предписваме Нони за укрепване на имунитета, на общото здраве, за да може организмът да се справи успешно със заболяването.

ABO PHARMA

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова -
онкопатолози
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
химиотерапевти
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mctmed1@abv.bg



Д-р Елмира ПАВЛОВА, дерматолог,
дерматологичен хирург

Гъбичките по ходилото - микозите, най-вече в областта на пръстите и по ноктите са сред най-често срещаните се дерматози. През пролетта и лятото зачестяват случаите на тези инфекции, защото затоплянето на краката и изпотяването в затворената среда на обувките създават изключително благоприятна среда за развитието на гъбички.

ЛЕЧЕНИЕТО НА ГЪБИЧКИТЕ ПО КРАКАТА ИЗИСКВА КОМПЛЕКСЕН ПОДХОД

Засегнатите са представители и на двата пола, жените по принцип страдат по-често, но редица занимания и професии при мъжете също създават висок риск от гъбични инфекции. Става въпрос за военнослужещи и полицаи, защото те и през топлите месеци са задължени да носят тежки затворени обувки; спортисти, специално във водните спортове и др.

Много е важно микотичната инфекция да бъде установена навреме и да се потърси кон-

султация с дерматолог. Първите признаци са свързани със зачервяване и сърбеж, лющене на кожата, лек оток. Най-често гъбичките по стъпалото се развиват между пръстите. Признак за засягане на нокътните плочки е първо промяната в цвета им – избеляване, жълтеникав или зеленикав според вида на конкретния причинител. С напредването на инфекцията нокътната плочка се деформира, удебелява, разслоява.

Някои общи заболявания допринасят за по-честото развитие на гъбични инфекции. На първо място е захарният диабет, следват съдовите заболявания на долните крайници – артериални и/или венозни. Някои от другите дерматози на кожата на стъпалото благоприятстват и наслагването на гъбична инфекция. Също така, ако микозата е засегнала кожата, след това по съседство може да се пренесе и върху ноктите.

Недобратата или недостатъчна хигиена на краката и лошото поддържане на кожата улеснява инфекциите. Не бива да се допуска задебеляването на кожата, образуването

на рани и мазоли, напуквания по петите. Носенето на чорапи и обувки от изкуствени материали запарва краката и е рисков фактор за развитието на гъбички. Ако човек използва услугите на педикюррист, той трябва да е професионалист, който е обучен как да дезинфектира инструментите си и да предпазва клиента от инфекции.

Диагнозата се поставя от специалист дерматолог, който в повечето случаи по клиничната картина, по вида на измененията на ходилото може да прецени за каква дерматоза става въпрос. Разбира се, може да се направи и изследване за кандида, като препаратът се гледа под микроскоп след оцветяване с калиева основа. Правят се и микробиологични изследвания, като секрет от засегнатата кожа се посява върху специфична хранителна среда и така се установява конкретният причинител.

За да имаме добър терапевтичен ефект, лечението на микозите по стъпалата трябва да е комплексно. Ако засегнатата площ не е

голяма, може да се приложи локално лечение чрез системно нанасяне на противогъбични кремове или течни препарати. Ако се установи напреднало увреждане на ноктите, в повечето случаи е необходим и вътрешен прием на медикаменти. Но освен това е изключително важно да се използват спрейове за дезинфекция на обувките и за поддържане на хигиената на ходилата.

Много е добре, че на нашия пазар вече е наличен „Фунги спрей“, от „Фунгус“, което на латински означава „гъбичка“. Това е един продукт, който пациентите могат да използват комплексно. Той може да се прилага във вътрешността на обувките, както и за третиране на цялото ходило. Съставките му са подобрени така, че да намаляват изпотяването на краката, да предотвратят развитието на микроорганизми, да омекотят кожата и да предпазват от неприятен мирис. Спреят може да се използва и за профилактика на гъбичните инфекции, и в рамките на комплексното лечение.

За консултации с д-р Павлова -
МЦ „Св. Пантелеймон“, София, тел. 0889 23 84 11

FUNGI SPRAY®

- **Предпазва от появата на гъбични инфекции на краката**
- **Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата**
- **Омекотява кожата на ходилото**

ECOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

КАФЕТО УСКОРЯВА МИСЛОВНИТЕ ПРОЦЕСИ

Британски учени от Университета в Бристол откриха още едно потвърждение за ползата от кафето, след като направили изследване, в което участвали 38 души на възраст от 55 до 91 години. Преди началото на експеримента учените провели тестове, чрез които проверили скоростта на реакции на доброволците, както и други параметри на възприетията им.

След това авторите на изследването помолели участниците за една седмица да се откажат от употребата на напитки, съдържащи кофеин. След определен срок на една група пред-

ложили да изпият чаша кафе с кофеин, а на другата – чаша кафе без ободрителната съставка. Проведените след това тестове недвусмислено показали, че кафето действително помага да се мисли по-бързо, като цялостните резултати на групата, употребила кофеин, били определено по-добри от тези на участниците в експеримента, които пили кафе без кофеин.

За да потвърдят откритието си, авторите на изследването смятат да повторят експеримента с по-голям брой участници.

Проф. Танкова, Вие ли избрахте диabetологията или тя Вас?

- След като завърших медицина, имах желание да се занимавам с ендокринология. Кандидатствах за аспирантура на тема в областта на захарния диабет и така тръгнах по пътя на диabetологията, по който вървя вече 30 години. Но и ако сега трябва да избирам, отново бих поела в тази посока. Диabetологията е сериозно предизвикателство, тъй като е една от най-динамично развиващите се области на медицината.

- Защо все по-често се говори за диабета като за сърдечносъдово заболяване?

- Да, така е. Захарният диабет е свързан с 2-4 пъти по-висок риск от макросъдови заболявания – инфаркт на миокарда, инсулт, периферна съдова болест, и с 2-3 пъти по-висок риск от сърдечносъдова и обща смъртност. Хората със захарен диабет тип 2 имат еднакъв риск от сърдечен инцидент с хората без диабет, които вече са имали сърдечен инцидент, поради което захарният диабет се приема за еквивалент на коронарна болест на сърцето. Около 2/3 от всички пациенти със захарен диабет тип 2 умират от сърдечносъдови заболявания.

- Какво е предиабет и може ли процесът да бъде стопиран?

- Предиабет е сборно понятие, включващо две състояния – нарушена гликемия на гладно и нарушен глюкозен толеранс, които заемат междинно място между нормалната кръвна захар и захарния диабет. Предиабет е свързан с риск от захарен диабет и сърдечносъдови заболявания. Данните от редица проучвания показват, че чрез активна намеса в тази фаза – чрез промяна в начина на живот и при необходимост включване на определени медикаменти, е възможно обратно развитие на предиабета и превенция на прехода му към захарен диабет.

- Каква е причината дори в развитите страни около половината болни да не подозират, че имат диабет?

- По данни на Международната диабетна федерация около 40% от хората с диабет в световен мащаб са недиагностицирани. Аналогични са данните и за нашата страна. Захарният диабет е коварно заболяване, тъй като в мнозинството от случаите с нищо не подсказва за съществуването си. А хората обичайно търсят медицинска помощ по повод на някакво оплакване. И така, нищо неподозиращ, човек може да живее с това заболяване в продължение на години и заболяването да се установи за първи път по

НАД 40 НА СТО ОТ ХОРАТА С ДИАБЕТ НЕ ПОДОЗИРАТ ЗА ЗАБОЛЯВАНЕТО СИ

● С проф. Цветалина Танкова разговаря Петър Галев



Проф. д-р Цветалина Танкова, дмн, е началник на Клиниката по диabetология, УСБАЛЕ „Акад. Иван Пенчев“, Клиничен център по ендокринология, МУ - София.

Завършила е Медицинска академия - София с пълно отличие и Хипократов медал през 1984 г. През 1990 г. става „доктор по медицина“, а през 2012 г. - „доктор на медицинските науки“. Има специалности по вътрешни болести и по ендокринология и болести на обмяната. От 2011 г. е магистър по Обществено здраве и здравен мениджмънт. Специализирала е по проблемите на захарния диабет във водещи европейски клиники - Женева, Лондон, Оксфорд, Кеймбридж, Копенхаген. Има над 170 публикации в научни списания и над 320 участия в научни форуми. Научните ѝ трудове са цитирани над 3000 пъти в чуждестранни издания. През 2013 г. издава учебник „Захарен диабет“. Лектор е на курсове за следдипломно обучение на Европейската асоциация за изучаване на диабета (EASD) в Русия, Хърватия, Унгария, Сърбия, Румъния, Словения. Организатор на курс на EASD в София през 2015 г. Ръководи и участва в множество национални и международни научни проекти в областта на захарния диабет.

диабет не се нарича „старчески“, както се водеше дълги години?

- Това понятие отпадна, тъй като се установи, че заболяването може да се изяви във всяка възраст, включително и при деца. А причината е, че рисковите фактори за диабет - наднормено тегло и затлъстяване, както и нездравословно хранене и заседнал начин на живот, се наблюдават още в детска възраст.

Захарният диабет е коварно заболяване, тъй като в мнозинството от случаите с нищо не подсказва за съществуването си

- Доколко сме „осъдени“ на диабет от гените си и каква е ролята на начина на живот? Ако родителите са диабетици, има ли шанс децата им да не развият болестта?

- Захарен диабет тип 2 се разглежда като заболяване с комплексна генеза, при което генетичните фактори определят предразположение към развитието му, върху което действат факторите на околната среда – стрес, прием на нездравословни калорични храни, ограничена физическа активност. Наличието на родител/и с диабет увеличава риска от развитие на заболяването, но при спазване на здравословен начин на живот

с адекватен хранителен режим и физическа активност и поддържане на нормално тегло може значимо да се редуцира този риск и да не се стигне до развитие на заболяване.

- Известно е, че в лечението през последните години има сериозен скок – в какво всъщност се изразява той?

- Диabetологията се развива изключително интензивно. Непрекъснато се откриват нови фактори и механизми, които участват в развитието на захарния диабет и неговите усложнения. И това определя насоките в разработването на нови терапевтични средства. От откриването на инсулина и първата инжекция през 1922 г. са разработени различни инсулинови препарати. В практиката широко навлязоха инсулиновите аналози, с които се постига физиологично заместване на инсулиновите нужди на пациента. Все по-широко приложение намират инсулиновите помпи. Търсят се алтернативни пътища за въвеждане на инсулина, за да се избегнат инжекциите – перорален, букален (през устната лигавица), инхалаторен (чрез вдишване). Очаква се сериозно развитие на трансплантацията на бета-клетки на панкреаса, както и на приложението на стволови клетки за лечение на захарния диабет. Инкретин-базираната терапия навлезе в клиничната практика преди 8 г. и понастоящем доста пациенти използват тези медикаменти, които оказват влияние върху няколко от патогенетичните механизми в развитието на захарен диабет тип 2.

Използват се и т.нар. инхибитори на натриево-глюкозния ко-транспортър 2, които имат редица допълнителни предимства освен снижението на кръвната захар – снижение на артериалното налягане и телесното тегло, сърдечносъдови ползи.

- Възможно ли е един диабетик да има нормално качество и продължителност на живота?

- Една от основните цели на лечението на захарния диабет е осигуряване на продължителност и качество на живот на хората с диабет, еднакви с тези на хора без диабет. Действително е възможно хората с диабет да живеят напълно нормален живот с диабета и въпреки него.

- Какво е равнището на съвременната българска диabetологична школа, има ли разлика с това, което правят на Запад?

- Развитието на основните направления на диabetологията в България – превенция, диагноза, контрол, самоконтрол, лечение, остри и хронични усложнения, следва международните стандарти и препоръки. С гордост искам да подчертая, че България е една от страните в Европа с най-добър достъп на пациентите до съвременната терапия на захарния диабет. Имаме възможност да прилагаме най-новите постижения на съвременната диabetология (инсулинови аналози, DPP-4 инхибитори, GLP-1 рецепторни агонисти, SGLT2 инхибитори) в ежедневната клинична практика, независимо че се изписват по сложна процедура съобразно действащи изисквания на НЗОК.

ЛЕКАРИТЕ НА ПРОТЕСТ СРЕЩУ ФИНАНСОВАТА МИЗЕРИЯ И НОРМАТИВНИЯ ХАОС В ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

CredoWeb дава думата на българските лекари, за да се чуят мотивите и притесненията им, довели до националния протест. В социалната мрежа за здраве и медицина можете да откриете ексклузивни видеоматериали с изказванията на водещи лекари по време на протеста в София. Търсете ги на профилната страница на CredoMedia: in focus. Включете се и в дискусията за готвените от здравните власти нормативни промени и за това как те ще се отразят на пациентите.



"Не сме тук за пари, а водени от желание за чуваемост, конструктивен диалог и реформа, която да доведе до ефективни резултати" - подчертаха българските лекари, които близо два часа протестираха в центъра на София на 6 април. С искания за реална промяна, адекватна на нуждата на специалистите и на изискванията на съвременното здравеопазване, те отправиха упрек към управляващите, които не излязоха на площада, а останаха скрити зад затворените прозорци на Министерски съвет.

"Не на служебния рамков договор", "Върнете договорното начало", "Не ни гонете от България" - призоваха българските лекари, подкрепени от десетки пациенти, стекли се на площада. От трибуната д-р Венцислав Грозев, председател на БЛС, заяви своята и на колегите си подкрепа на проф. Станчев, който на 5 април беше нападен и зверски пребит пред дома си. Председателят на БЛС категорично подчерта, че лекарското съсловие е съставено от професионалисти, които искат да правят качествена медицина в полза на хората. След него на трибуната своята позиция и позицията на колегите си споделиха и други уважавани български лекари от цялата страна.

Проф. Милан Миланов от „Пирогов“:

Властта е временна, а лекар е до гроб

"Не превръщайте кризата в епикриза!" Така се обърна професор Миланов към управляващите по време на националния протест на лекарите, провел се на 6

април 2016 г. в София. „Смилете се над нещастните болни, които търкалят ежедневно, ежечасно, ежеминутно като питка по пътеки, известни само на вас. Но вие никога не сте виновни, а за всичко сме виновни ние“, каза той.

"Милостиня не щем. Ние нямаме нужда от помощи. Ние не искаме по 50 лв. на Великден и Коледа. Ние не искаме по-евтин ток, парно, вода. Ние сме достойни граждани на тази държава и си плащаме данъците. Не искаме цветя и уиски. Искане да си ги купуваме. Искане да гледаме благодарните очи на нашите пациенти и да не ни е срам", заяви проф. Миланов. Той добави, че лекарите искат да правят медицина. По думите му България е единствената страна в света, в която вместо здравната система да служи на медицината, според някои хора медицината трябва да служи на здравната система.

Д-р Александър Заимов, Александровска: НЗОК трябва да стане независима

Лекарите искат НЗОК да бъде независима и нейното ръководство да не се избира от Народното събрание и Министерството на финансите. Това стана ясно от думите на уролога от Александровска болница д-р Александър Заимов по време на националния протест на медиците. Той каза, че ръководството на здравната каса трябва да бъде избрано от т.нар. „събрание на представителите“ и че НЗОК се е превърнала във



филиал на Министерството на финансите, който няма нищо общо със здравеопазването.

Д-р Заимов отбеляза, че е на път да бъде възстановено бюджетното здравеопазване от 90-те години на миналия век и попита кой е виновен за това. „Както ще да се казва министърът. Ако ще, да е Москов, ако ще, да е Ленинградски, ако ще, да е Парижки, основната отговорност е на парламента“, обяви той. Депутатите съвсем съзнателно гласували Закона за бюджета на НЗОК за 2016 г., който е довел до изхвърляне на БЛС от преговорите за национален рамков договор. „Искане държавата да внася за тези 4,5 млн. души, които тя осигурява, не по 16 лв., а толкова, колкото всички останали, които се осигуряват сами. Съмнявам се, че ще стане“, каза още д-р Заимов.

Д-р Неделчо Тотев, председател на Сдружението на общинските болници: Протестите трябва да накарат управляващите да преосмислят идеите си за реформи

За общинските болници неизвестност имаше още през миналата година, защото нещата се решаваха на парче. Сдружението многократно изказа опасения и притеснения, че системата ще се срути, имаше дори протестни действия. Нещата обаче продължиха в същия дух – работите се решават на парче. Една част от нормативните документи бяха оспорени, но след кратка редакция те отново се появиха през последните две седмици преди 1 април. Това може би беше последната капка и търпението на лекарите се изчерпа.

Сдружението на общинските болници, Националното сдружение на частните болници, Българската болнична асоциация, Центърът за защита правата в здравеопазването и няколко пациентски организации подкрепихме инициативата на БЛС. На 30 март протестирахме по места със символична лентичка на ревера.

Целта на протестите е да накарат управляващите да преосмислят поведението си и идеите си за реформи по отношение на здравната система. Нещата трябва да спрат дотук, защото новите условия за работа са пълен

батак. Имаме НРД 2015 г. и болниците трябва да продължат да работят по него, след като не се подписа нов рамков договор. Ако има нужда от анекси към него, те трябва да са съгласувани с БЛС след преговори. Необходимо е да се организира кръгла маса под патронажа на премиера Бойко Борисов, защото той носи отговорност за подчинените му министерства.

Националният протест е подкрепен и от много общопрактикуващи лекари. След ефективните протести те отново започнаха да работят. Ако бяха продължили ефективната си стачка, това щеше да наруши нормалната работа, а много пациенти щяха да останат без лечение. Колкото и да сме недоволни, професията ни е такава, че няма как да си позволим един безконецен протест. И два дни са сигнал, който трябва да бъде разчетен от властите.

Асоциацията на университетските болници преди дни обяви, че няма да подкрепи протеста на джипитата, за мен това е становище на управителите на тези лечебни заведения. В разговори с лекарите, които работят там, нещата не стоят така.

ПЛАТФОРМАТА



Д-р Станислава Кузманова, гинеколог от Сити Клиник Варна коментира в CredoWeb диагнози от сериала „Откраднат живот“

Гледах епизода от сериала „Откраднат живот“, където акушерският екип се занимаваше със случай на пролапс на пъпна връв. Това е спешна ситуация, в която животът на бебето е в опасност. В истинския живот при такъв случай в залата всеки вика, иска нещо, бърза и вярвайте, е такъв екшън, защото медиците се борят за живота на плода. А във филма това много липсваше – лекарите, съвсем спокойни, си говореха и обсъждаха злободневни теми, което е възможно, но

ПРОЛАПС НА ПЪПНА ВРЪВ - ЖИВОТЪТ НА БЕБЕТО Е В ОПАСНОСТ

не и при тази диагноза.

Какво означава тя? В акушерството предлежание (пролапс) на пъпна връв е състояние, в което при непукнат околоплоден мехур изследващият гинеколог палпира пъпна връв през околоплодните ципи. Пролапс на пъпна връв е изключително сериозно състояние, при което при пукане на околоплодния мехур пъпната връв се свлича пред главата и се опипва във влагалището. Това е много спешно състояние, при което акушер-гинекологот взема решение за светкавично секцио и обикновено до изваждането на плода не си вади ръката от влагалището, а поддържа главата и пъпната връв до края. Най-спокоен е, когато между пръстите си все още усеща пулса на бебето. При всяка контракция пъпната връв се притиска между главата и костите на таза и бебето изпада в хипоксия (недостиг на кислород). Рискът от смърт на плода е



голям и всички в екипа се борят за живота на детето. Понякога тази битка бива загубена въпреки усилията на медиците.

Плацента превия – секцио, ако плодът е жизнеспособен

В „Откраднат живот“, се коментира и случай на плацента превия. Както се вижда от името, става въпрос за предлежаша пла-

цента, която покрива частично и пълно вътрешния отвор на цервикалния канал. Това е сравнително рядко срещано явление – при 0,3-0,5% от бременните жени.

Клинична картина е кървене по всяко време на бременността от 5 до 10 лунарен месец. Друг признак, който я отличава, е, че кървенето е спонтанно, без болка, без контракции. Друг белег е, че

предлежашата част на плода е високо. Обикновено плодът не е разположен главично, а косо или седалищно, но и при главично-предлежашата част е високо.

Диагнозата се поставя сравнително лесно: анамнеза и ехография на плода. Може да се направи оглед с валви, но не е желателно да се прави вагинален преглед.

Лечението зависи от зрелостта на плода. При незрелост на плода се предприема изчаквателно поведение. При неовладяване на кървенето се извършва секцио по спешност. Когато плодът е на термин, също се извършва секцио. При частичната плацента превия може да се обмисли нормално раждане. Поведението на лекаря е с цел да се спаси по-бързо плодът и да бъде спасена майката.

Още интересни коментари по диагнозите от първия български медицински сериал четете на credoweb.bg

МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ „Й. ФИЛАРЕТОВА“ ВЕЧЕ В CREDOWEB



Медицинският колеж „Йорданка Филаретова“ – София, е най-старото многопрофилно учебно заведение в страната, което осигурява професионалисти по здравни грижи. Отскоро колежът присъства със собствен профил в социалната мрежа за здраве CredoWeb. През него можете да се свържете с преподаватели или просто да последвате страницата на учебното заведение, за да

получавате актуални новини от него.

Медицинският колеж „Й. Филаретова“ е държавна образователна институция, основно структурно звено на Медицинския университет – София. Тук се обучават здравни кадри с висше образование на образователно-квалификационна степен „професионален бакалавър“ от професионално направление „Здравни грижи“ по специалностите:

медицински лаборант, рентгенов лаборант, зъботехник, рехабилитатор, помощник-фармацевт, инспектор по общественото здраве, медицинска козметика, масажист с увредено зрение.

По случай патронния празник на колежа, който се отбелязва през март, директорът проф. Вихрен Петков заяви, че младежите, които се обучават тук, са търсени кадри още от студентската скамейка.

Изтръпването на първите три пръста на ръцете се среща често. Заболяването се нарича Синдром на карпалния канал и представлява притискане на срединния нерв на ръката в една анатомична затворена структура на китката и дланта, наречена карпален канал или тунел, казва в CredoWeb д-р Елена Матева, специалист по ортопедия и травматология в МБАЛ „Вита“, София.

През него преминават сухожилията на сгъващите пръстите мускули и нервът.

ИЗТРЪПВАНЕТО НА РЪЦЕТЕ МОЖЕ ДА Е СИНДРОМ НА КАРПАЛНИЯ ТУНЕЛ

При определени условия (възпаление, хормонални промени, диабет, след травми и фрактури и много често без ясна причина) се получава оток, оттам налягането в тунела се повишава и обменните процеси в нервната тъкан се затрудняват. Много характерни са нощните и ранните сутрешни болки, когато пациентът се събужда с изтръпнали ръце и трябва да ги разтърси, за да отминат това изключител-

но неприятно състояние. Понякога болките са неопределени в целия горен крайник, дори в шията и част от гърба.

За съжаление състоянието не може да се самоизлекува, тоест да премине от „само себе си“, защото в затвореното пространство на карпалния тунел се създава порочен кръг на притискане на нерва и възпаление на околните тъкани. Когато притискането продължи доста-

точно дълго време, към сетивните прояви (мравучкане, изтръпване, промяна на усета) се добавят и затруднения на фините движения, несръчност, затруднено самообслужване, изпускане на предмети, слабост на ръката и „стопяване“, атрофия на някои от малките мускулчета на дланта.

Поставянето на диагнозата е лесно при типичните симптоми и с прилагането на някои провокативни тес-

тове. В допълнение може да се направят и специфични електрофизиологични изследвания. Помнете, че приемът на медикаменти, витамини, хранителни добавки и физиотерапия не може да доведе до излекуване, посочва д-р Матева. Профилактика на заболяването не е известна, а основен метод за справяне със Синдрома на карпалния канал е оперативният. Прерязва се плътната тъкан, която притиска нерва. Навременното извършване на операцията води до пълно възстановяване.



АЛЕРГИИ

Повече информация за алергиите и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/allergii

ОТ СВРЪХЧУВСТВИТЕЛНОСТ СТРАДАТ НАД 30 НА СТО ОТ ЕВРОПЕЙЦИТЕ

Думата „алергия“ произлиза от гръцките думи *allos* (друг, различен) и *ergos* (дейност). Заболяването представлява повишена чувствителност на организма към принципно безвредни субстанции от околната среда след предшестваш контакт с тях. Причиняващите остра или хронична реакция на организма вещества се наричат алергени. Те предизвикват прекомерна защитна реакция на имунната система, която изработва антитела срещу припознатите като „вредни нашественици“ субстанции.

Световната здравна организация поставя алергиите на четвърто място сред хроничните заболявания в световен мащаб. Засегнати са между 30 и 40 на сто от европейците, като процентът преди 20 години е бил два пъти по-малък. Според медицинските статистики хората с по-висок жизнен стандарт и по-активна иму-

на профилактика страдат по-често от алергични заболявания. Алерголозите са категорични, че с урбанизацията и постоянното навлизане на нови материали в бита се повишава рискът от алергии и се появяват нови алергени. За бума на този проблем допринася със сигурност глобалното замърсяване на околната среда.

Най-честите причинители на алергия са:

- микрокърлежите (акари) в домашния прах;
- полени – житни, дървесни, тревни и др.;
- отровата на насекоми – оси, пчели, стършели и др.;
- животински субстанции – косми, пух, пера, слюнка;
- медикаменти – антибактериални средства, упойки;
- битова химия и козметика;
- някои метали, използвани в евтини бижута и дрехи;
- храни: мляко, яйца, глутен (белтък в пшеницата), фъстъци, соя, ядки, риба и морски дарове, ягоди.

Но всеки конкретен организъм може да прояви алергия практически към всяко вещество, с което влезе в досег: външен – чрез кожата, или вътрешен – чрез вдишване, попадане в очите, инжектиране или поглъщане.

Според специалистите с течение на времето една нелекувана алергия



може да се разшири, т.е. пациентът да стане свръхчувствителен и към нови субстанции.

Симптомите на алергията

са разнообразни - според причинителя, механизма на попадане на алергените, индивидуалната чувствителност на конкретния организъм. Най-често пациентите се оплакват от различни по тип и интензивност обриви, непоносим сърбеж, кихане, обилна водниста носна секреция, зачервяване на очите. Хранителните алергии могат да причинят също диария или констипация. (ЖД)



ПОДАРЕТЕ СИ ЗДРАВЕ С КАЧЕСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ НА „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД



ЗА ЖИВОТ БЕЗ АЛЕРГИЯ

„КИМИОНОВО МАСЛО капсул. х 75“ на ESPARA, Австрия. Около 70% от алергиите при българите са причинени от полени или прах, а пролетта е сезонът, в който тези два компонента са много активни. Природният продукт с масло от чер кимион е лесен и достъпен начин за хармонизиране и улавяване на процесите в имунната система. Повлиява благоприятно предразположението към проява на свръхчувствителност и алергичните пристъпи се разреждат и облекчават. Влияе благотворно и при невродерматит, псориазис, екзема, акне и др. кожни болести. Препоръчва се при тежест и болки в стомаха, жлъчния мехур и черния дроб, защото стимулира стомашната, панкреатичната и жлъчната секреция, успокоява спазмите и отстранява газовете от червата. Освен това кимионовото масло способства за понижаване на кръвната захар и проявява бактерициден, противовъзпалителен и болкоуспокояващ ефект.



ЗА ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ И ТОНУС

„Q10 - 100 мг КОМПЛЕКС растителни капсул. х 60“ на ESPARA GmbH, Австрия, е оригинална природна формула от натурален коензим Q10, магнезий, витамин B6, фолиева киселина и витамин B12 за ефективна антиоксидантна защита на организма и ежедневна грижа при: нарушения на сърдечносъдовата, имунната и нервната система; проблеми с регулирането на кръвната захар, астма и алергии; намалено либидо и сексуални неврози; всички остри вирусни и бактериални инфекции; пародонтопатии; синдром на хроничната умора, психическо изтощение, стрес и преждевременно стареене; хранителна добавка за активни спортисти и за всички хора над 35 години. Подпомага производството на енергия в организма, подобрява циркулацията и снабдяването с кислород на сърцето. B6, B12 и фолиевата киселина са необходими за разграждането на хомоцистеина, който е сериозен рисков фактор за атеросклероза.



„КАРНОЗИН капсули х 40“ - формула за издръжливост и младост

Карнозинът се произвежда в строго определени органи (главен мозък, лещата на окото, сърдечния мускул, скелетната мускулатура, бъбреците, кожата и лигавицата на стомаха) и играе решаваща роля за съхраняване на оптималната структура и функция на тези органи. Приемът му като добавка е особено важен за хора, които не консумират месо. Притежава следните по-важни свойства:

- силен антиоксидант, предотвратява възрастовата дегенерация на липидите, белтъчните и въглеводородните молекули и нуклеиновите киселини;
- благоприятства оздравителния процес при различни рани и язви в устната кухина, стомаха и дванадесетопръстника;
- подобрява микроциркулацията на кръвта в мозъчната тъкан и съдейства за намаляване на риска от сенилни мозъчни разстройства, като се прилага успешно за подпомагане на баланса при различни типове деменция, болест на Алцхаймер, Паркинсонова болест, шизофрения, аутизъм, епилепсия и пр.;
- подобрява съкратителната способност на миокарда и неговата издръжливост към неблагоприятни въздействия;
- подпомага регулирането на кръвната захар и инсулина.

За информация се обърнете към вносителя: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД

КАК СЕ ПОСТАВЯ ДИАГНОЗАТА

Лекарски преглед и подробно снемате на анамнеза, т.е. разпитване на пациента какви са оплакванията му, от кога датират и с какво са свързани според него.

Кожноалергични проби (КАП):

Въвеждането в кожата на малки количества пречистени алергени с контролирана концентрация предизвиква локална изява, когато пациентът е алергичен към съответното вещество. При тази проба трябва да се наруши целостта на кожата, но това не е болезнено. Най-често се използва участъкът от вътрешната страна между лакътя и китката, защото там няма окосмяване и кожата е много фина. Може да се направи по три начина – чрез фино одраскване със стерилна игла от спринцовка, чрез повърхностно убождане през поставена капка или чрез директно подкожно инжектиране на алергена. След това кожната реакция се отчита обикновено на 20-ата минута и след това още веднъж, след 30 – 40 мин. Белег за положителен тест е подуване, зачервяване и сърбеж на местата, където са поставени алергени, към които пациентът е чувствителен. Винаги се прави и контролно убождане или одраскване без алерген. Ако и там има реакция, значи кожата реагира на физическото въздействие, а не на конкретните вещества.

Кръвни изследвания: Най-често се проверява нивото на общия имуноглобулин Е - (IgE) в серума. Повишеното количество на този маркер свидетелства за алергична реакция в организма. Нивото на общия IgE зависи от размерите на засегнатия от алергия орган – сравнително ниско е при алергия на носната кухина, но много високо при обширна кожна алергия или при хранителна алергия. Освен това съществуват и специфични за различни алергени IgE антитела. Тяхното изследване е алтернативен тест на кожното тестване. Тестът за алерген-специфични IgE антитела се прилага, ако пациентът има обширни кожни прояви, при по-възрастни индивиди и при кърмачета, когато кожното тестване има опасност да доведе до изостряне на алергичната реакция.

Провокационен тест: Принципът му е възпроизвеждане на симптомите на алергична реакция чрез поставяне на пациента в контакт с подозиран алерген. Например ако се смята, че човекът е алергичен към котки, да контактува известно време с котка. Повечето лекари се въздържат от такъв тип провокация заради непредвидимата степен на реакция. Затова тестът се прилага, когато останалите диагностични методи дават противоречиви резултати.



АЛЕРГИИ

Повече информация за алергиите и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/allergii

Алергичните към храни, лекарства или козметика могат да ги избягват до голяма степен, докато няма вариант активен човек да се предпази от полените на заобикалящите ни навсякъде дървета, храсти и треви.

Симптомите на сенната хрема са добре известни – обилна водниста секреция от носа, често кихане, чиято цел е да „прочисти“ от вредните агенти горните дихателни пътища, зачервени, подути и силно сърбящи очи. Обикновено оплакванията са най-ярко изразени сутрин заради циркадния ритъм в продукцията на хормони от организма. При различните пациенти проявата на симптомите може да варира, например с по-силно засягане на очите или на носа. При други има силен сърбеж в гърлото и външните ушни проходи.

Поленовата алергия не е козметичен проблем! Оставена без адекватно лечение, тя може да предизвика редица усложнения, най-сериозното от които е алергичната астма. Затова правилният подход е на първо място да се установи чрез тестване какъв е причинителят на състоянието. Най-добре е това да стане извън алергичния сезон, но в определени случаи алергологът може да направи тест и по всяко време. Това изследване ще покаже към един или към няколко полена има алергия. Когато те бъдат установени, ще бъде ясно в кои месе-



В СЕЗОНА СМЕ НА СЕННАТА ХРЕМА

ци може да се очаква изявата на заболяването. При някои пациенти заради разнообразието от дразнещи ги растителни алергени симптомите са налице повече от половин година.

Основното лечение на сенната хрема е с антихистаминови лекарства. Заради тяхната ефективност и висока степен на безопасност те се отпускат без рецепта. По-старите поколения антихистамини предизвикваха така наречения страничен седативен ефект – сънливост, умора, разсеяност. При новите лекарства като Ролетра тези потенциални негативи са преодолени. Ефективността на антихистаминовите лекарства се дължи на факта, че потискат основ-

ното вещество, което предизвиква симптомите при алергията – хистамина. Затова тези препарати са ефективни не само при сenna хрема, но и при другите видове алергии, изявяващи се с различни видове кожни обриви, зачервявания и сърбеж. Антихистаминовите медикаменти могат да се приемат продължително време. Прилагането им една-две сед-

мици преди очакваното начало на поленовия сезон може да предотврати неприятните симптоми. Но ако те вече са налице, лечението не трябва да се забавя. Лекарите препоръчват също след прибиране отвън лицето да се измие обилно с вода, а носните ходове да се промият с физиологичен разтвор, за да се премахнат полепналите полени. (ЖД)

КОГА Е НЕОБХОДИМА СПЕШНА ПОМОЩ

Алергичният шок, наричан още анафилаксия, е едно от най-спешните състояния в медицината, защото може да доведе до смърт само за броени минути дори при млади и иначе здрави хора. Свърхострото алергично състояние обикновено настъпва при ухапвания от насекоми, прилагането на медикаменти, особено чрез инжектиране, от някои храни. Смята се, че 1-2 процента от световното население получава тежък алергичен пристъп в даден момент от живота си. Животозастрашаващата реакция се дължи на бързо освобождаване на големи количества възпалителни медиатори като хистамин от специфични клетки в тялото, основно мастоцити. Тези медиатори водят до моментално и дифузно разширяване на кръвоносните съдове с внезапно развитие на тежка хипотония (понижено кръвно налягане) и оток на бронхиалната лигавица. Анафилаксията се проявява чрез множество различни симптоми в рамките на няколко минути или няколко часа. В най-тежките случаи болният усеща рязка слабост, стягаща болка в гърдите, смъртен страх и моментално губи съзнание. Дишането става повърхностно или свиркащо заради оток на ларинкса, появява се пяна на устата, кожата е бледа, покрита със студена пот, пул-

сът е учестен, едва опипващ се или липсващ, кръвното често не може да се измери. В сравнително по-леките случаи болните се оплакват от чувство на топлина и сърбеж по цялото тяло, обща слабост, шум в ушите, стягащи болки зад гръдната кост, затруднено дишане със суха кашлица, болки в корема, позиви за уриниране и дефекация. Често се изявяват обриви под формата на отделни пъпки или дифузни зачервявания. В до 20% от случаите може да се получи подуване на езика или гърлото. Възможно е и посиняване на кожата (цианоза) поради недостиг на кислород. Хората, страдащи от atopични заболявания като астма, екзема или алергичен ринит, са с по-висок риск от анафилаксия от реакция към храна, латекс и контрастни вещества в рентгенологията.

Спешното лечение при алергичен шок включва на първо място инжекционно приложение на адреналин. Създадени са специални автоинжектори (писалки) – за деца и за възрастни с адреналин, които трябва да се носят навсякъде от пациенти, които имат преживян алергичен шок или по принцип имат силно изразена алергия. Пациентът трябва максимално бързо да бъде настанен в спешно отделение. (ЖД)

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписване за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ЕКОФАРМ
Allergology

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Проф. Райна РОБЕВА, специалист по нефрология, вътрешни болести и клинична фармакология

Хроничното бъбречно заболяване се среща при около 10-12% от населението. Неговата неблагоприятна еволюция води до терминална бъбречна недостатъчност, която налага в определен момент от развитието си необходимост от прилагане на извънбъбречни методи на почистване. Диализните процедури спасяват живота на пациента, но създават известни неудобства и са свързани със значителни разходи.

НЕЗДРАВΟΣЛОВНИЙТ НАЧИН НА ЖИВОТ УВРЕЖДА БЪБРЕЦИТЕ

Трансплантацията на бъбрек дава по-добро качество на живот, но налага непрекъснато приложение на имunosupресивни средства с техните странични явления. При тези условия лесно може да бъде оценена ролята на ранната диагностика и адекватното лечение, които да дадат възможност за излекуване на поредния тласък на хроничното бъбречно заболяване и да преустановят неблагоприятната прогресия. Когато оценяваме ролята на различните фактори за бъбречно увреждане, рядко обръщаме внимание на тези от тях, чието възпиране е изцяло в нашите ръце. Най-общо можем да ги

наречем нездравословен начин на живот. Често срещан проблем е използването на хранителни добавки със значително белтъчно съдържание от хората, занимаващи се с фитнес, с намерение бързо да изградят мускулна маса. Голямото количество белтък води до появата на хиперфилтрация (свръхмерно функционално натоварване) в бъбреците, а тя се приема като основен фактор за прогресия на бъбречното увреждане. Подобна е ролята на една от най-популярните диети за отслабване, базирана основно на белтъчен прием - тази на Дюкан. След нейното приложение при част от хората се наблюдава бъбречно увреждане с влошаване на бъбречната функция и временно или постоянно повишение на серумния креатинин.

Друг силно увреждащ фактор е злоупотребата с диуретици и слабители средства. Употребата на тези средства е свързана с пристрастяване и често нужда от повишаване на приеманата доза. Това в повечето случаи води до свръхмерна загуба на калий с урината и/или изпразненията и появата на увреждане на бъбречните каналчета - калиева нефропатия. Нейната прогресия може да доведе до увреждане на бъбреч-

ната функция. Поддържането на постоянно ниски нива на серумния калий е свързано с редица неприятни усещания и рискове (тръпнене на крайниците, нарушения на сърдечния ритъм и др.) и трудно се компенсира с лекарства. Приемът на диуретици и слабителните средства трябва да става след назначаване от лекар при ясно определени показания.

По същия начин стои и въпросът за използването на лекарствата по принцип. Трябва да се има предвид, че освен полза те носят и много рискове от странични явления. Бъбреците са основен екскреторен орган и често се увреждат от неправилно приложение на медикаменти. При вече съществуващо бъбречно заболяване особено рисково е безконтролното приложение на група обезболяващи лекарства, наречени нестероидни противовъзпалителни средства.

Сред вредните навици се включва и значителният прием на сол, който е рисков фактор за поява на хипертония при голяма част от хората. Хипертонията е сред най-честите и важни причини за появата и прогресията на бъбречното увреждане. Липсата на периодичен контрол върху артериалното налягане също

е елемент от нездравословния начин на живот. Твърди се, че половината от хората с хипертония знаят, че я имат. Половината от тези, които знаят, полагат усилия за нейното лечение, а половината от тези, които приемат антихипертензивни лекарства, постигат достатъчен ефект. Всички, които живеят с неовладяна хипертония, са рискови за бъбречно увреждане.

Приемът на газирани напитки в големи количества също не е безвреден. В много от случаите той води към освобождаване на значителни количества фосфати и свързано с това бъбречно и сърдечносъдово увреждане.

На последно, но не по значение място е неприятният навик за прием на недостатъчно количество течности. Това създава риск от поява на бъбречни камъни, а при болни с предшествващи бъбречни увреждания играе важна роля за влошаване на бъбречната функция. Дневният прием на течности е желателно да бъде около 1,5-2 литра.

Избягването на нездравословните прояви на живот може да бъде важен момент от профилактиката на бъбречните увреждания, което е лесно за реализация и зависи от самите нас.

Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ОБЕЗДВИЖВАНЕТО Е МНОГО ОПАСНО

Продължителното седене на едно място и недостатъчното движение в работата и в почивните дни са изключително сериозен фактор, съкращаващ живота на хората. До този извод са стигнали учени от университета в Сао Пауло, Бразилия. Според резултатите от тяхно проучване причината за почти 3,8% от смъртните случаи по света всяка година е застоялият начин на живот. Продължителното седене на обикновен стол може да има фатален изход, а превишаването на нормата влияе неблагоприятно на целия човешки организъм. Намаляването

на времето, през което седим, до 3 часа в денонощието може да удължи живота ни, това е заключението на учените, които анализирал цялата статистика за смъртността за 15 години. Резултатите от проучването си те основават и върху данните от Световната здравна организация. Проблемите, които създава продължителното седене, са свързани със затлъстяването, склонността към инсулти и инфаркти, травми на гръбначния стълб и други заболявания, съпътстващи застоялия начин на живот.

Сърцето го боли, стомахът го присвива, междуребрена невралгия се е обострила – това са само съвсем малка част от диагнозите, които хипохондриците могат сами да си поставят. При това без да съществува каквото и да било потвърждение от страна на медиците. Всичките резултати от изследвания и анализи показват едно – повод за безпокойство относно здравето липсва.

Амнимият болен продължава редовно да вика бърза помощ, да чувства сериозна отпадналост, да е убеден, че с него се случва нещо лошо, дори фатално. Според статистиката сред пациентите, викащи линейка, такива болни са от 4 до 6%. А лекарите твърдят, че 14% от хората, които чувстват някакви симптоми на различни заболявания, всъщност са напълно здрави.

Какви са начините да се различат реалните проблеми със здравето от внушенията и как да се преборите със страстта си да си поставяте диагнози? Отговорите на тези въпроси ще намерите в материала по-долу.

Сама по себе си хипохондрията е психологически проблем, когато човек е убеден, че отвярне го разяжда тежка болест. От този проблем страдат най-често хора от 30- до 50-годишна възраст, по-рядко се уста-

БОЛЕН ПО СОБСТВЕНО ЖЕЛАНИЕ

● Опасна ли е хипохондрията и как да се справим с нея

новява при подрастващите, както и над 60 години. Статистиката показва, че патологиите, които забелязват хипохондриците, на първо място засягат сърдечносъдовата система, следва половата и главният мозък. Нерядко заболяването се свързва с инстинкта за самосъхранение, когато на фона на загрижеността за собственото здраве у човек се развиват натрапчиви идеи и прекалено вглъбяване в собствения организъм.

Една от основните опасности при този проблем може да стане фактът, че мнимото заболяване прераства с времето в реално. Това е особеност в дейността на мозъка. Когато човек продължително време си внушава, че има рак или диабет, вероятността сам да се програмира към тежките диагнози и да се сдобие с тях съществено нараства. Освен това хипохондриците непрекъснато са изнервени от притесненията за здравословното си състояние, а стресът води до сериозни заболявания.

Причините за развитието на хипохондрията все още не са напълно изяснени. Лекарите обаче споменат физиологичните – например

нисък болев праг, и психически травми – прекарани в детството тежки заболявания, трагични събития, свързани със сериозни здравословни проблеми на близки хора.

Нерядко наричат хипохондриците мнителни хора. Това обаче не е така. И да се различи психическият проблем от обичайно измисления не е толкова трудно. На първо място хипохондрият не може лесно да се откъсне от вътрешните си усещания и да започне да обсъжда вчерашния сериал например. Ако него го „боли“, то го боли настоячиво и натрапчиво. Хипохондрият не си измисля заболяванията, той действително ги чувства. Освен това на тези хора усещанията са силно изострени. Ако е болка, тя ще е непоносима. Бодежите в гърдите ще ги усещат дълбоко, рязко и болезнено.

Постоянният песимизъм е още един проблем, отличаващ хипохондрика. И това е напълно естествено. Та нали неговата болест е най-тежка и неизлечима. Обикновената настинка е способна да го накара буквално да се готви за погребение.

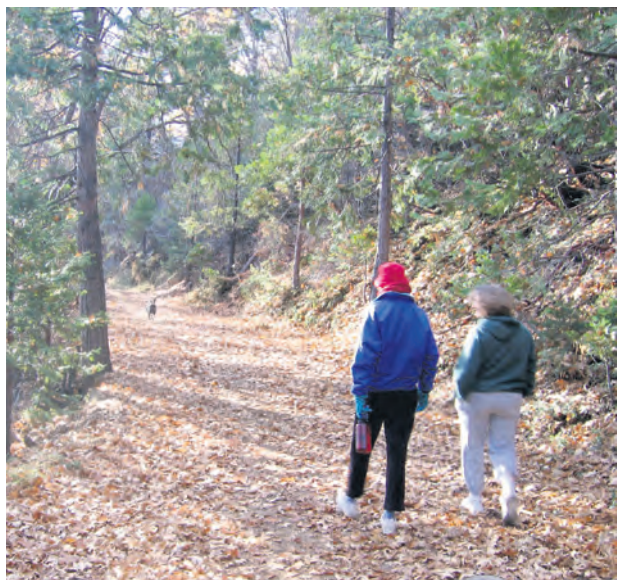
Хипохондриците обичат да ходят

по лекари. При това не могат да ги изплашат никакви опашки пред кабинета на специалистите. А диагнозата „здрав“ изключително много ги разстройва, както и отказът на лекаря да им назначи допълнителни изследвания като ненужни.

Ако действително има здравословен проблем, това се доказва чрез най-различни изследвания. Има ли патология, резултатите ще я констатира. При всички останали случаи пациентът се нуждае от лечение при психотерапевт, което ще помогне пациентът да се измъкне от натрапчивите идеи и усещания.

Човекът, страдащ от хипохондрията, наистина се нуждае от специализирана помощ, но не такава, каквато той си я представя и очаква. Само психотерапевт може да установи причините за подобно разстройство. Понякога се налага и консултация с невролог. Само лечение, както и в много други случаи, е недопустимо. Терапията е индивидуална, защото успехът на лечението зависи от тежестта на заболяването, личността на човека и възрастта му. (ЖД)

ИНФАРКТЪТ СЕ ПОДМЛАДЯВА



През последните 20 години в САЩ средната възраст на пациентите с инфаркт на миокарда е паднала от 65 до 60 години. Нараснал е обаче броят на хората с тази диагноза, които страдат от затлъстяване, високо кръвно налягане и на пушачите. До този извод са стигнали американски кардиолози.

Днес сърдечносъдовите заболявания са основна причина за смърт в целия свят. Според специалистите

те ще запазят първенството си в продължение на много години. За щастие в развитите страни се намалява броят на хората, които умират от сърдечни проблеми. Причината е не само в напредъка на медицината, а и в профилактичните мерки, които масово се провеждат в тези държави.

Доказано е, че съществуват определени рискови фактори, които повишават вероятността от сърдечносъдови заболявания.

Това са пушенето, наднорменото тегло, повишеното ниво на лошия холестерол, хипертонията. В много страни съществуват национални програми за профилактика, които значително намаляват риска от най-разпространените заболявания на планетата. В САЩ например за 20 години – от 1980 до 2000 г., смъртността от исхемична болест на сърцето се е понижала два пъти, и то главно благодарение на взетите мерки на държавно ниво. Специалистите са на мнение, че ефектът от профилактиката може да се сравнява с този от напредъка на кардиологията и кардиохирургията. Техният съвет е да не чакаме да се появи заболяването, а навреме да обърнем внимание на начина си на живот. Да се храним правилно – да увеличим плодовете и зеленчуците в менюто си, да понижим консумацията на месо, да се откажем от цигарите и редовно, но умерено да се занимаваме със спорт. (ЖД)



Хранителна гобавка

Comfortex® Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

НОВО!

Комфортекс таблетки за смучене са уникална комбинация от билки, имащи три ефекта:

- газогонен
- подобряващ храносмилането ефект
- спазмолитичен (болкоуспокояващ);
- Бърз ефект – 5 до 15 мин след приема
- Приятен вкус на таблетките
- Без оцветители

ESOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Бъдещето на човечеството е тясно свързано с решаването на няколко ключови проблема, които неумолимо напомнят за себе си – застрашителното увеличаване на населението на планетата и липсата на достатъчно храни за неговото изхранване, осигуряването на необходимите енергоресурси, глобалното затопляне, недостигът на вода, катастрофалното замърсяване на околната среда и т.н.

Без съмнение енергоресурсите са решаващи за поддържане и развитие на съвременното урбанизирано общество, поради което през последните десетилетия трескаво се търсят нови източници на енергия. За съжаление прогнозите, свързани с традиционно използваните въглища, нефт и газ, са твърде неоптимистични. Смята се, че

след около половин столетие нефтът и газът на практика ще се изчерпят,

което е равносилно на катастрофа и би върнало човечеството едва ли не в каменната ера. Запасите от въглища се оценяват за малко повече от столетие. А после?

През последните десетилетия погледите на учените все по-често и по-настойчиво се обръщат към Слънцето, което буквално къпе земята с безценна енергия. До горните атмосферни слоеве достигат 175 хиляди теравата лъчиста енергия, което е 10 хил. пъти повече от годишната потребност на човечеството. На всеки квадратен метър от земната повърхност нашето светило излива 1000 вата напълно безплатна енергия, утилизиранието на която би превърнало планетата ни в райски кът.

Първите устройства за улавяне на слънчевата енергия се появяват още през XIX век,

но успешните решения с достатъчно висок КПД са създадени век по-късно – в средата на миналия век. За съжаление поради високата стойност на материалите (силиций, кадмий, телур, индий, галий, селен) и сложните технологии за производството на слънчевите панели цената на добиваната по този начин енергия е от три до пет пъти по-висока от тази, получаваща по традиционните пътища.

И докато учените, занимаващи се с тази проблемати-



ФОТОСИНТЕЗАТА – ГОЛЯМАТА НАДЕЖДА НА ЧОВЕЧЕСТВОТО

ка, полагат усилия за понижаване на себестойността на слънчевите панели, техни колеги търсят друго, принципно ново решение за използване на слънчевата енергия, копирайки един от най-величествените природни процеси – фотосинтезата. Без преувеличение може да се каже, че

животът на нашата планета би бил невъзможен без този уникален процес.

За разкриването на неговата същност на човечеството са били нужни почти четири столетия.

В наши дни е известно, че в светлата фаза уловената от хлорофила лъчиста енергия способства за разлагане на водата и образуване на две богати на енергия химични съединения с умопомрачителни наименования – никотинамидадениндинуклеотидфосфат (НАДФ.Н₂) и аденозинтрифосфат (АТФ). В тъмната фаза протича свързване на атмосферния въглероден диоксид и образуване на глюкоза по т.нар. цикъл на Калвин.

В резултат на множество сложни превръщания растенията синтезират и редица други въглехидрати –

целулоза, лигнин, нишесте, фруктоза и т.н. Необходимата енергия за протичането на тези процеси се осигурява от споменатите две съединения със спиращи дъха наименования.

Чрез фотосинтезата растенията и фотосинтезиращите водорасли и бактерии усвояват около 1350 теравата слънчева енергия годишно, в резултат на което се образуват 160 милиарда тона биомаса. А на човечеството са нужни само 18 теравата... Анализирайки протичащите в светлата фаза на фотосинтезата процеси, учените от Масачузетския технологичен институт в Бостън (САЩ), ръководени от д-р Даниел Носера, създадоха т.нар. изкуствено листо, което пре-

върща отделяните при фотолитата на водата водородни йони във водород. По този начин слънчевата енергия се трансформира в потенциален източник на енергия, който може да се използва или като автомобилно гориво, или за получаване на електроенергия (например чрез т.нар. горивни елементи).

Водородът е много по-калорично гориво от бензина (1 кг водород е равностоен на 3 кг бензин),

но и значително по-безвредно за околната среда. При неговото изгаряне се образува единствено... вода. Според специалистите в бранша дори и най-екологичните автомобили – електрокарите, удовлетворяват това определение само ако необходимата за зареждане им електроенергия не е добита от фосилни горива – каменни въглища, мазут, газ и пр. Ако пък за целта се използва далеч по-скъпата електроенергия, добита от възобновяеми източници, тяхната икономическа ефективност се понижава чувствително. За разлика от технологиите за производство на биоетанол и биодизел, при които се използват растителни суровини, които и сега са недостатъчни за изхранване на населението на планетата,

в системата

„изкуствено листо“ единствената суровина е водата.

Екипът на д-р Носера прогнозира, че след три години на пазара ще се появят първите търговски образци на изделието.

След постигнатите успехи интересът в научните среди към създаването на устройства, „копиращи“ светлата фаза на фотосинтезата, нарасна лавинообразно. Неотдавна чрез създаденото от тях устройство германски учени от Техническия университет в Илменау успяха да постигнат КПД от 15%, което е почти два пъти повече от максималната ефективност на фотосинтезата в зелените

растения. Още по-далеч стигнаха учените от университета в Мелбърн (Австралия), чието „листо“, използващо фотокатализаторите галиев и германиев арсенид и галиев и индиев фосфид, достигна цели 22% КПД. Според изследователите за осигуряване на необходимата ежедневна енергия на едно домакинство по тази технология са нужни единствено четири литра вода.

Размерите на това листо-чудо са съизмерими с тези на обикновена карта за игра.

Пред създателите на въпросните устройства стои още едно предизвикателство, касаещо намаляване на съдържанието на въглеродния диоксид в атмосферата, в резултат на което – избягване на генерираните от него проблеми, свързани с глобалното затопляне. Идеята е да се създадат условия за протичане на химичните процеси в тъмната фаза на фотосинтезата в посока синтезиране на химични съединения (например алкохоли), които да се използват като висококалорични и безопасни от екологична гледна точка горива. Немалки надежди се възлагат и на микроскопичната фотосинтезираща бактерия – фитопланктон *Prochlorococcus*, открита преди 25 години от Сали Чисхолм от Масачузетския технически институт (САЩ). Макар и микроскопична, поради нейната невероятна многочисленост (в един литър морска вода се съдържат цели 100 милиона бактерии!) този нищожен фотосинтезиращ микроорганизъм има сериозен принос към количеството на кислорода в атмосферата.

Смята се, че 20% от атмосферния кислород дължим именно на него.

Идеята на учените е по пътя на генното инженерство да се пренапише генетична информация на този микроорганизъм, насочвайки неговия метаболизъм към синтеза на екологично безопасно

През 1630 г. холандският натуралист Ян ван Хелмонт доказва, че растенията сами произвеждат органичните вещества, а не ги получават от почвата. Почти сто и петдесет години по-късно английският химик и теолог Джоузеф Пристли стига до извода, че растенията „поправят“ лошия въздух, получаван от горящата свещ. Няколко години след него придворният лекар на австрийската ерцгерцогиня Мария Терезия допълва, че растенията са способни на това единствено когато са осветени. В началото на XX век немският химик Рихард Вилщетер, лауреат на Нобелова награда, установява структурата на уникалното зелено багрило – хлорофила, което улавя слънчевата светлина и дава начало на сложни биохимични процеси, протичащи в две фази – светла и тъмна. Няколко десетилетия по-късно холандският микробиолог Корнелис ван Нил доказва, че в светлата фаза се извършва разлагане (фотолиза) на водата, в резултат на което се отделя кислород. Живителен кислород, който прави възможна появата на живота на Земята.

биогориво от светлина, вода и въглероден диоксид. Екип от канадски учени от университета Конкордия в Монреал, ръководен от професор Мутукумаран Пакирисами, използва друга стратегия – „улавяне“ на електроните, продуцирани в хода на фотосинтезата на синьо-зелените водорасли – първите живи обитатели на нашата планета.

Очевидно съвсем скоро ще станем свидетели на сериозен научен пробив в имитирането на най-грандиозния процес на планетата – фотосинтезата, за да се освободим от веригите на фосилните горива, които човечеството е принудено да носи в продължение на столетия.

Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. „Животът днес“, са събрани в книгата „Мантри за здраве и дълголетие“, която се разпространява от книжарниците „Хеликон“.

gporov_bg@yahoo.com

ПЕТ КОМБИНАЦИИ НА ХРАНИ, КОИТО Е ДОБРЕ ДА ИЗБЯГВАМЕ

Таня ЕМАНУИЛОВА

Лесен начин да започнем да мислим за здравословния ефект от храната, която ядем, е да осъзнаем времето, за което тя преминава през стомаха ни. На някои продукти им отнема повече време да се усвоят от организма, други обаче преминават през храносмилателния тракт относително бързо. Плодовете преминават средно за 30 до 60 минути, зеленчуците, зърнените и бобените храни за 1-2 часа, а месото и рибата преминават през стомаха ни най-малко за 3-4 часа, а някои от тях дори от 4 до 8 часа.

Комбинирането на храни, които са с различно време за усвояване от организма, го затруднява и усвояването не е толкова ефективно. Например, ако хапнем меню, което съдържа скариди и ананас, т.е. една бавно (скарида) и една бързо (ананас) усвояема храна, ние правим така, че бързо усвояемата храна да стои в стомаха ни по-дълго, отколкото ѝ е необходимо, следователно тя ферментира и води до подуване на стомаха и газове.

Грешната комбинация на храни не води само до газове и подуване на корема. Проблемът е много по-комплексен. Освен че не усвояваме продуктите по най-добрия начин, ние губим и от тяхната хранителна стойност и не можем да поемем всички необходими за организма вещества. Храната става токсична и канцерогенна и може да доведе до главоболие, високо кръвно налягане, колики, гадене и други неприятни последици.

Ключът към правилното комбиниране на типове храна е да слушаме тялото си, а не да следваме правила като: „Защо пък да не опи-

там?“ или „Не е скъпо“.

Ето и пет вида храни, които не си подхождат и е добре да избягваме заедно:

1. Плод по време или след хранене

Примери:

- Ягоди в салата
- Плодов дресинг и риба
- Плод за десерт

Именно защото плодовете се усвояват бързо от тялото, добре е да ги приемаме самостоятелно около 30 до 60 минути преди хранене. Ако ги комбинираме с други продукти, ние гарантираме техния по-дълъг и нежелателен престой в организма ни, също така отнемаме от енергийната им стойност. Когато приемем плод на празен стомах преди хранене, той подготвя корема за това, което ще последва. Водата в плода изплаква хранопровода, фибрите допочиват, а ензимите активират химичния процес на усвояване на храната. Ако вече сме се нахранили, трябва да изчакаме най-малко 3 часа, преди да

приемем плод.

2. Животински протеин и скорбяла (нишесте)

Примери:

- Месо с картофи
- Пиле и макаронени изделия
- Сандвич с пуешко

Комбинирането на белтъчини и въглехидрати води до създаване на една „нечиста“ стомашна среда. Ако обичаме или се налага да ядем продукти от животински произход заедно с въглехидратна храна, най-добре е да прибавим зеленолистни зеленчуци, защото те облекчават негативните последици за стомаха.

3. Мазнини с грешни по вид храни

Примери:

- Маслини с хляб
- Риба тон с майонеза
- Пържено месо в зехтин

За да се усвоят, мазнините имат нужда от жлъчните киселини от черния дроб и жлъчката – смесването им с други храносмилателни ензими може да доведе до „стрес“ за тялото и дискомфорт. Като пример може да се посочат големите количества мазнина, смесени с

протеин, които забавят усвояването. Важно е да се знае, че приемането на мазнини и олио/зехтин/масло трябва да е съобразено с индивидуалните особености на организма ни. Ако правилно се комбинират с храната, мазнините създават „огън“, спомагащ за по-лесното възприемане от черния дроб. Препоръчително е използването на малки количества мазнина – предимно органична, нерафинирана, като зехтина или кокосово масло, – когато готвите зеленчуци, зърнени храни, протеини. По възможност смесвайте авокадо, семена и ядки само със зеленчуци без скорбяла.

4. Напитки в комбинация с храна

Примери:

- Вода по време на хранене
- Сок по време на хранене
- Чай веднага след хранене

Водата минава през стомаха за около 10 минути, сокът има нужда от 15 до 30 минути. Всяка напитка в стомаха разрежда необходимите за организма ензими, които помагат за правилното усвояване на протеини, въглехидрати и мазнини. Хубаво

е да утолим жаждата си минимум 10 минути преди хранене, за да не се налага да комбинираме напитката с храната.

5. Две различни по вид протеинови храни

Примери:

- Бекон и яйца
- Ядки и мляко
- Риба и месо

Концентрираният прием на протеини изисква повече време за усвояване от страна на организма, което води и до по-голямото изразходване на енергия за това усвояване.

Най-добре е месото да бъде последното ястие в менюто ни. Първото ястие не бива да е месо, а лека храна – зеленчуци например. Не трябва да чакаме повече от 10 минути, за да преминем към следващото ястие по време на хранене. Ако изчакаме повече, ензимите, които помагат на храната да се усвои по-бързо, започват да „гаснат“. Ако менюто ни съдържа два различни типа протеин, е добре да добавим зеленчуци, богати на вода, като лук, карфиол, броколи или маруля.



Ефикасна грижа ЗА ПРОСТАТАТА!

- Облекчава симптомите при доброкачествена хиперплазия на простатната жлеза
- Намалява размера на простатата
- Предпазва от възпаления
- Поддържа нормалното функциониране на пикочния мехур и спомага за пълното му изпразване



ПРОСТКЕЪР

Съдържа само стандартизирани екстракти!

Гаранция за високо съдържание на активни вещества Сао Палмето и Пигеум (африканска слива)!

Канадски продукт с гарантиран произход.



Повече информация можете да получите на тел: 02/9530583 и на www.revita.bg



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

natural
Factors



Тина БОГОМИЛОВА

Морковът се хрупа за здраве и красота от древни времена. Още Хипократ и Гален го препоръчвали като болкоуспокояващ и противовъзпалителен лек, а римляните пък открили, че е мощен афродизиак. По-късно европейците започнали да правят вкусни морковени десерти, сладкиши и пудинги, но само богатите могли да ги похапват.

Съществуват над 60 вида моркови в най-различни цветове, оранжевият е култивиран от холандски градинари едва през XVI век.

Интересът към кореноплодния зеленчук се увеличава при откриването на витамин А. И до днес се смята, че морковът е шампион по съдържание на този «витамин на красотата». Освен това е богат и на витамините В₁, В₂, В₆, РР, С, Д, Е, минералите желязо, фосфор, калий, магнезий, йод, мед, кобалт. Съдържа още пектин, лецитин, целулоза, ензими, етерични масла,

незаменими аминокиселини и фитонциди.

Всеки знае, че заешкият деликатес помага на очите. Но морковите са като природна аптека и са полезни за целия организъм.

Сокът от моркови пречиства кръвта и изхвърля токсините, помага за извеждането на пясъчинки и камъчета от отделителната система, пречиства черния дроб, препоръчва се и при понижена функция на щитовидната жлеза. По-често го хапват на оранжевия плод помага и при анемия и атеросклероза.

Заешката диета вталява и топи килца. Морковът е чуде-

МОРКОВЪТ ПОМАГА ЗА ХУБАВ ТЕН

сен за отслабване, тъй като е богат на фибри и хранителни ензими, които помагат за добро храносмилане, засища и ускорява метаболизма.

Хапването на моркови разкрасява и подмладява. Оранжевият плод съдържа много антиоксиданти, ускорява синтеза на колаген и предпазва лицето от бръчки.

Морковите имат противовъзпалителни свойства и помагат за възстановяването на кожата. Могат да се поставят върху рани и възпаления, помагат при пъпки и акне, екзема, дерматит, обриви и други кожни проблеми, дължащи се на дефи-

цит на витамин А.

Морковът еднакво добре се справя с проблемите на сухата и мазната кожа, тонизира, изглажда и стяга.

Маслото от моркови често попада в антиейджинг кремове и лосиони за лице, тъй като е богато на витамини А и F. Подготвя кожата за излагане на слънце и за добиването на хубав загар без опасност от слънчево изгаряне, затова и морковеното масло често се съдържа в слънцезащитната козметика.

Маслото от моркови е особено подходящо за суха и повяхнала кожа, тъй като

тонизира и хидратира. Често се използва за масажи за заличаване на стрии, както и при антицелулитни процедури, тъй като задържа влагата в кожата.

Морковът попада също и в шампоаните и балсамите. Подхранва силно изтощена и слаба коса, склонна към начупване. Според някои изследвания дори възвръща естествената пигментация на косата. Оранжевият зеленчук помага и за здрави нокти.

А според стара френска поговорка похапването на моркови прави хората и подобри.

ДОМАШНИ МАСКИ:

Хидратираща

Смесват се чаена лъжичка мед, по половин пасиран морков и лимонен сок. Нанася се за 20 минути, след което се изплаква с хладка вода.

Подхранваща

Пасиран морков се разбърква с 50 г прясна извара и една супена лъжица царевично нишесте. Сместа се нанася върху лицето и шията и остава за около половин час, след което се изплаква с топла вода.

За всякакъв тип кожа

Настъргват се три не много големи моркова, добавя се чаена лъжичка картофено брашно или картофено пюре и половин жълтък. Разбърква се добре и се нанася за 20 минути.

За суха кожа

Сваряват се и се пасират 2-3 големи моркова, смесват се с мед. Друг вариант за суха кожа е чаена лъжичка морковен сок да се смеси със същото количество извара или сметана.

За мазна кожа

Настърган морков се слага върху марля или пък тя се топи в сок от моркови и се поставя върху лицето. Друг вариант за мазна кожа е към настърган морков да се прибави разбит белтък и брашно до образуването на кашица.

Срещу бръчки

Към един средно голям настърган морков се прибавя един белтък,

чаена лъжичка зехтин и половин чаена лъжичка нишесте. Сместа се разбърква добре и се нанася на лицето за 15-20 минути.

При акне, пигментация и лунички

Настъргват се с ренде два средно големи моркова и се добавя зехтин до получаване на кашица. Ако сместа е много рядка, се добавя и талк. Нанася се на лицето и след 15-20 минути се отмива с хладка вода.

За хубав тен

Смесват се десет супени лъжици сок от моркови с пет супени лъжици зехтин. Разбърква се добре и се нанася върху тялото след душ, докато попие напълно.

УНИКАЛНА ПРОГРАМА ВЪЗСТАНОВЯВА ИМУНИТЕТА НА ОНКОБОЛНИ С НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ

Лекари микотерапевти прилагат три от най-резултатните природни терапии за борба с рака в България.

Комбинацията от тези терапии увеличава в пъти вероятността борецът се с онкологично заболяване да възстанови бързо нормалната работа на имунната си система, което е от решаващо значение за победа над болестта.

Рак с метастази в мозъка и гръбначния стълб

„Аз съм Васил Стефанов Русев, от гр. Пловдив съм. Жената - Цветана Русева, (...) като я изписаха от болницата, я изписаха с препоръка, че няма нужда от лечение, защото е в последния стадий, разсейки, мозъкът е обхванат, гръбнакът (също) и казват: „дори и да я водите на химио- и лъчетерапия, просто само ще я мъчите“. Основния тумор от скенера не можах да го намерят. (...) Синът ми казва: „Татко, май ще трябва да се готвим за погребение, не за лечение“. (...) Аз съм длъжен да направя всичко, за да не ми тежи на съвестта. Според д-р Евтимова (микотерапевт) аз съм дошъл много късно, защото

наистина нашият случай е много безнадежден. Тя вика: „Тука при мен все такива идват - безнадеждни“. Аз съм длъжен всичко да опитам. Ама как няма, вика, дайте експертизата, дадох я, прочете я, ред по ред, извади и тя един лист, две страници, и там пишеше хранителен режим и между редовете ми написа за всяко едно от тези лекарства как да го давам, по колко и какъв режим на хранене. (...) Значи тя (жена ми) не можеше да дигне ръка, да дигне крак. И на втория месец, като й вдигна ръката - не е схваната, движи се. Тя не можеше да я контролира, и крака (също). Всичко беше под нея, беше ад, ад! И на третия месец взе да се изправя, да седи. (...) И на третия месец никой не можеше да повярва, че

ще стане тая жена от леглото. Просто неопишуема радост! Вдигнахме я от леглото! (...) Като вземахме диска от ядрено-магнитния резонанс, хайде сравнявай, къде са тези метастази, стопено, всичко стопено, не можем да повярваме. Тези доктори не бяха ли чували за тези гъбени продукти за борба срещу рака? (...) Дори много хора не могат да повярват, как е възможно за три месеца да си я оправил, това е чудо на чудесата. Самите доктори викат: „Това трябва да е някакво чудо“. И аз така мисля, че е чудо, ама не е чудо, ами резултат от лечението с гъбените продукти. Как да не повярвам, как ще кажа, че е шарлатания, като ей го живия пример! (...) Ето, докато ми казваха и се стягахме за погребение, а вече осми месец, и става все по-добре и по-добре. (...) Жалко, че толкова много народ си отива от



незнание и липса на разпространение за лечебните свойства на тия продукти. Пречеше ли им да ми кажат, вместо да ми казват „стягай се за погребение“, да кажат: „опитайте и с нетрадиционна медицина“. Какво им пречеше? И ако бях така, някой по-свит човек, да не проявя интерес, да се предам, и досега да сме забравили, че сме погребали жената! Ето я, жива и здрава, и жизнена, и бузките ѝ зачервени, и смее се, радва се вече на живота. Основното е „Имуномодулаторът“, той е с няколко съставки“.

За контакт: 0878 780 302

Вижте още успешни случаи в сайта:
www.mikoterapia.bg

12 - 18 АПРИЛ 2016

Изкарването на почивния ден на живописно място под открито небе има няколко големи предимства: ще направите невъзможен неделния слугинаж вкъщи; ще се видим с готини хора и ще се заредим с хубави емоции; ще облекчим готвенето, като всеки донесе по нещо домашно приготвено.

На открито мислете как да носите минимум вещи, но да си осигурите максимум настроение и комфорт. Особено ако пикникът ще е романтичен и привечер - хартиените фенери, окачени по околните дървета, ще дадат неповторима атмосфера. По същото време ще ви е необходимо и фенерче или лампа с батерия, за да си намерите каквото търсите.

За най-лесното и удобно за хапване – с минимум посуда и подготовка, вземете пластмасови чаши, чинии и прибори, а за скарата – алуминиевите табли и тавички. В хладилните чанти добре се отплащат замразени два дена предварително бутилки с минерална вода – хем имате студена и чиста течност за пиене, хем служат като охладители. Пригответе от вечерта надлежно измити и изтръскани салати, подсушени плодове, сирена, хлебчета и дребни солени хрупкане. Маринованите от вечерта мръвките за печене и ги дръжте в хладилника.



Да открием сезона

Планирайте ли деня на тефериц?

Хора, проявете повече въображение и не наблягайте само на ядене и пиене. Отырете се от плявата на всекидневието, върнете се отново към простите радости от детството. Помислете какво да спортувате със семейството и приятелите, какви приятни и безплатни дейности да разведрят уикенда ви? Плуване, катерене, ориентиране, федербал, криеница, че дори и дърпане на въже могат да ви

изпотят и да изкарат усмивки на доволство. Направете и пускайте хвърчила с децата, надбягвайте се в чували. Нали за това днес е вашият ден под открито небе? Соловите играчи могат да си вземат книга, таблет, плейър, карти таро и задължително таблата, за да блеснат с късметлийски зарове.

Посетете преди софрата местна забележителност, красиво езеро, разходете се хубаво. Пикник на открито се води и организацията на парти на покривната тераса, но е многократно по-добре да се раздвижите

на чист въздух извън града.

Правилата за безопасно изкарване

- Измийте ръцете, преди да пипате храната. Ако няма течаща вода, ползвайте специалните дезинфектанти за ръце от дрогерията или мокри кърпички.
- Пригответе храната в деня на пикника или най-рано предишния ден. Топлата храна запазете топла, а студената – студена. Гответе достатъчно продължително храната за пикник.

Предимството на потлъка

Въведете тая дума и практика в обръщение - освен ако не сте пристрастени към соловото готвене. В английския език pot-luck се появява през XVI век, използвана от прочутия за времето си писател, поет и сатирик от Елизабетинската епоха Томас Наш в смисъл на „храна, поднесена за неочакван или неканен гост, гърне на късмета“. В края на XIX и началото на XX век понятието започва да се ползва активно в САЩ за храна, която хората приготвят, носят и споделят на събиранията си. Дали знаят или не, потлък практикуват по цял свят, защото облекчават домакинята или купона на тефериц. А това съвсем не е нужно да е нещо скъпо или претенциозно: американките обичат да правят всякакви печива и салати, но за пикника се въздържат от такива с майонеза и яйца. Храната трябва да е лесна за носене, съхранение и разчистване. А когато се разберете предварително всеки да донесе по нещо - ще има за всички, че и ще остане.

Изхвърлете недояденото.

- Месото за скарата винаги опаковайте отделно от останалите продукти.
- Носете отделна хладилна чанта с лед.
- Не се хвърляйте в активности и спортове, за които нямате подготовка.

Не забравяйте салфетки, тирбушон, слънцезащитен крем, спрей срещу насекоми. И още – шапки, очила, комплект за първа помощ и заредени батерии на телефоните и апаратите.



Идеи за идеален пикник

от един истински ценител - Кристин Макензи. Тя е стилист на храната в екипа на топ готвача Джейми Оливър и човекът, който се грижи за рецептите без глутен и млечни продукти.

Кристин е голям фен на кошницата за пикник – такава, каквато получили със съпруга си като сватбен подарък. Намира я много практична и кокетна, а и е много по-приятно малкото нещо, които ти трябва за хапването навън, да са на едно място и подръка, вместо чисто по нашенски в безчет раздърпани найлонови торби, където нищо не може да се открие. Тя дори се е обзавела с торба на колелца с леопардова шарка – нищо че изглежда бабешко, всичко е наредено и под контрол за всеки пикник дори в парка!

Стилистката също обръща внимание на постелката – не е все едно дали седиш на шушляковото си яке или на плътна постелка с весели принтове. Ако искате да вкарате италиански шик, вземете одеяло на червено-бели карета.

Третата стъпка за неделния ден на тефериц е какво се крие в кошницата с лакомства. Ето как се подготвя Кристин:

- Тя прави няколко дресинга за салатите в бурканчета от сладко с капаче на винт. За зелената салата това може да е сепъл винегрет (смачкана скилидка чесън, 1

с.л. дижонска горчица, по няколко лъжици оцет и зехтин, малко сол и щипка захар, прясно смлян черен пипер), а за салатата от домати и краставици – морска сол, сушен босилек, зехтин и балсамов оцет.

- Термос, пълен с кубчета лед за напитките.
- Влажни кърпички (за „миене“ на ръцете преди храна) и чували за боклука. Никой и никъде не оставя мястото, където е почивал, замърсено. Нали ще се върнем отново след седмица-две?
- Кристин носи на пикника и метални емайлени чинии – намира ги за много по-практични и удобни за салатата и сосовете от промокаемите картонени. Има резон!
- Освен охладените предварително напитки - сокове, вино, бира, сайдер (топлите месеци „не обичат“ концентрати през деня!), стилистката прави и овкусена с прясно изцедени цитруси вода, която е много приятна и няма излишните калории на промишлените безалкохолни напитки.

Кристин направо доставя на пикника и купа със свежи салати, които на място подправя със заливките.

Отделно приготвя и сортира нарязани на пръчки пресни зеленчуци – моркови, чушки, краставици, сельри, сърца от свежи салатки и всичко, което намерите в хладилника. Към тях прави в кутия хумус и/или цедено кисело мляко с малко чесън, мента и сол/черен пипер. Идеални сосове за топене!

Друго приготвяно от нея ястие е печени зеленчуци на фурна с цели скилидки чесън, сол, пипер, зехтин, може да добавите и средиземноморски подправки (риган, мащерка, малко розмарин). Освен традиционните за нас картофи опитайте в микса да вложите и парчета тиква (може и тиквички, но се готвят по-кратко), кореноплодни (червено цвекло, пащърнак, морков, алабаш). Преди да ги сложа да се пекат, ги поръсвам и с малко балсамов оцет. Разбърквам, покривам и пека (2 кг на 200 градуса за около час). Картофът е мерило за готовност, другите могат и да хрупкат. Отвийте, запечете още за 15-20 минути и оставете да изстинат за следващия ден. Превъзходна гарнитура и основно за вегетарианците.

Основното ястие, което препоръчва Кристин, са пилешките бутчета със салата колсло по рецепта на нейния шеф Джейми Оливър – толкова по-вкусни и истински от купените от кулинарната витрина на супермаркета, евтини и бързи за приготвяне!

ЗА 4 ДУШИ ви трябва 4 пилешки бутчета (горната част, бедрото), 1 лимон, лют червен пипер, 2 скилидки

пресован чесън, морска сол и черен пипер, 4 кръгли питчици на половинки. За салатата: 2 моркова, четвърт бяла зелка, 1 глава салатен лук на ситно, 2 с.л. натурално нискомаслено кисело мляко, 1 с.л. пълнозърнеста горчица, сол и черен пипер, стиска рукола.

Подправете пилето с настърганата кора и сока от лимона, лютия пипер и чесъна, солта и черния пипер. Оставете да се маринова за половин час, като през това време загреете фурната на 200 градуса. Обелете морковите и ги нарежете със същата белачка за зеленчуци на лентички. Накълцайте зелето на много фино и го намачайте леко със сол, както и лука. Смесете в купа лука, зелето, морковите и подправите с киселото мляко, горчицата, солта и пипера. Разбъркайте, покрийте купата и оставете настрана.

Печете бутчетата в тавичка, докато станат златисти и при пробождане излезе прозрачна течност (за около 40-50 минути). Оставете леко да се охладят и извадете костта. Препечете питките, поръсете със зелевата салата, отгоре – бутчето, и завършете пирамидата с няколко листенца рукола.

За десерт имате няколко опции – свежи плодове, готови сладки или домашни мъфини, ако имате време и настроение да ги пригответе. Идеалното изкарване е във вашите ръце!

Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

РОМАН ОТ ГЕОРГИ ГОСПОДИНОВ

РОМАН ОТ ДАН БРАУН

НАПИСАН НА РЪКА ТЕКСТ

БАНКРУТ, РАЗОРЕНИЕ

НАШ ДУХОВЕН ДЕЕЦ 1855-1944

АНГЛИЙСКИ КИНОАКТЬОР „РОБ РОЙ“

ФРЕНСКИ ДИЗАЙНЕР 1905-1957

СЛУГА ЗА ЗЕМЕДЕЛСКА РАБОТА

РАЗКЛОНЕНИЯ НА МОЗЪКА

ЕЛИПСОВИД-НА КРИВА

ПОДОБИЯ, СХОДСТВА

ТОВАРО-ПОДЕМНА МАШИНА

НАШ НАРО-ДЕН ТАНЦ ПЕВЧЕСКИ КОЛЕКТИВ

ФИЛМ НА САЩ С Н.КИДМЪН

РУСКИ САМОЛЕТИ

СТОЛИЦАТА НА АЛБАНИЯ

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ПОСОБИЯ ЗА ЗИМЕН СПОРТ

НОРМАТИВЕН ДОКУМЕНТ

МЯРКА ЗА МОЩНОСТ НА ЯДРЕН ВЪЗРИВ

РЕКА В РУСИЯ

СЪПРУГАТА НА БРАТ ОТРОВА В ТЮЮНА

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ 1848-1918

„ЖЕЛЕЗАРЯТ“ ЛЕКОВОДОЛА-ЗЕН АПАРАТ

ДРЕВНО ОРЪЖИЕ СЪС СТРЕЛИ

СПАРТАНСКИ РОБ

НАЙ-ГОЛЕМИ-ЯТ КРЪВОНО-НОСЕН СЪД АЛБАНСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ

СТАНИОЛ

ШАРКА ВЪРХУ ПЛАТ

БИВШ АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛИСТ

ПОВЕСТ ЗА ДЕЦА ОТ АНГ. КАРАЛИЙЧЕВ

ПОП ПЕВИЦА ОТ БАРБАДОС

ЖИВОТНО, ГАД, ТВАР

РАЗКАЗ ОТ Н. ХАЙТОВ

ПРОСТО ФАБРИЧНО ПЛАТНО

ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ЛАОС

ФРЕНСКИ ХУДОЖНИК 1869-1954

ГРЪЦКА ПОП ПЕВИЦА

СЕВЕРЕН ЕЛЕН

МОДЕЛ НА „ФОРД“

ПРЕДЕЛНА ГРАНИЦА, НОРМА

ПОЛИАМИД-НО ВЛАКНО

СТАН, ЛАГЕР, БИВАК

СТОЛИЦАТА НА ЕКВАДОР

ГРАДИНСКО РАСТЕНИЕ, ЕСТРАГОН

НАШ АКТЬОР ПОД ПРИКРИТИЕ

ДРЕВНОГРЪЦ-КИ БОГ

НАША ПОПФOLK ПЕВИЦА

НАЗВАНИЯ

ГРАЖДАНИН НА ДЪРЖАВА

ДЪРЖАВА В АФРИКА

РУМЪНСКА АВИО-КОМПАНИЯ

ОМРАЗЕН, ПРОТИВЕН ЧОВЕК/РАЗГ./

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

АМЕРИКАНСКИ КИНОАКТЬОР „ПАТРИОТ“

ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК

ЛОЗНИЦА

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

НАША МАРКА БОЯДЖИЙСКИ МАТЕРИАЛИ

БЕЗЧЕСТИЕ, ПОДЛОСТ

НАШ ГРАД

ГРУПА С КОРИСТНИ ЦЕЛИ

БИВШ БЕЛГИЙСКИ АВТОПИЛОТ

ПАРИЧНА ЕДИНИЦА В ЗАП. САМОА

МЯРКА ЗА ЕЛ. СЪПРОТИВЛЕ-НИЕ

ПЬЕСА ОТ А.ШНИЦЛЕР

ОПЕРА ОТ ПАИЗИЕЛО

ГЕРМАНСКИ ХЛАДИЛНИЦИ

ДЪЛЖНОСТНИ ЛИЦА В ДР.РИМ

МЪЖКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС

СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА

ГЕРОИНЯ НА У. ШЕКСПИР

„АНТОНИЙ И КЛЕОПАТРА,,

ПЪТНА ПОЛИЦИЯ

ТЕПИХ ЗА ДЖУДО

БЕЗХЛОРО-ФИЛНО РАСТЕНИЕ

КАЛЪФ ЗА ЛЪК И СТРЕЛИ У ДРЕВНИТЕ СКИТИ

РИТЪМ, ОТМЕРНОСТ

БУЕН ЖРЕБЕЦ

МУЗИКАЛНА НОТА

ДАНЪЦИ


РАЗМЕКНАТА ПОЧВА, ТИНА

ГЕРОЙ ОТ „1001 НОЩ“

ГЛУПАВ ЧОВЕК

ИВИЦИ

Екстракт от листата на Гинко Билоба



РЕЧНИК : ВИСИ. ГОРИТ. ДОГВИЛ. ЕДИЛИ. МАТИС. ТАЛА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр.13:

ВОДОРАВНО: Бас. „Сините пеперуди“. Одеса. Рязан. Комик. Реферат. Лакедемон. Метаболити. Море. Етикети. Окомер. Диги. АЧЕ. Ленън (Джон). Даяна. Нил. Кит. Хан. Елхи. Мит. Кота. Опрев. Тис. „Панионис“. Капак. Берн. Си. Юли. Риноплит. Коси. „Атлетико“. Октава. Неделево. Сирене. Фий. Саги. „Аканат“. Американ. Танин. Нит. Инари. Ана.

ОТВЕСНО: Хап. Пирамида. Абонат. „Някога, но не сега“. Мизерия. Пиридин. Таде (Грегори). Нерон. Чене. Аален. Алан. Меч. Хвистек (Леон). Мекотели. Силван. Пони. Еони. Лем (Станислав). Ют. Ат. Риме (Жул). Лист. Букет. Ики. Тил. Оран. Бира. ЕНИ-КАР. „Ема“. Ебонит. Пионер. Софокъл. Танкери. Делон (Ален). Кикот. Терим (Фатих). Кос. ЛАФКА. Сателит. Вивиан (Дженифер). Сатир. Тас. Тайна.

ЛЕСНО

			5			2		
8		6			2	7		
4	2	5	6	7	8	9	1	
	3	1	8	2	7	5	9	
5			4	3	6	1	2	
7			9	5	1			6
3		8			9			
2	6	7			5	4		9
	1	4			3	8		

СРЕДНО

1						8	2
6			4				
	9		7	1			
3		7				4	
	2				8	3	9
		9		7	1	6	5
		4	2	9		5	6
9				3			7
7	3		8		5		1

ТРУДНО

2							6
			7				3
			4	6	3		1
						4	3
1					8		5
	8				2		
9	5						4
	6			2			
		3	7			5	8

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор

Петър Галев

Отговорен редактор

Светла Фотева

s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова

Румен Леонидов

Илияна Ангелова

Лиляна Филипова

Репортери

Георги Бираджиев

Мирослава Кирилова

Кристина Пешина

Наблюдател

Акад. Григор Велев

Графична концепция

РЕМЕ-син

Прегнечат:

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. „Шипченски проход“ 65

тел. 02/43 97 300

Печат: Алианс

Медиапринт АД,

Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,

ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за електронното ни издание

в PDF формат на: info@health.bg

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ

София, тел.: 0889/588 578,

m.popova@health.bg

Разпространение:

0887 75 33 70

k.kostadinov@health.bg

Завърши „Амбинор кърп“

● Тихомир Грозданов за пети път стана шампион

12-ото издание на турнира по тенис "Амбинор кърп" вече е история, но то ще се запомни с факта, че двама състезатели на ТК „Левски“ стигнаха до финала и го изиграха с много хъс на своите червени кортове в столичната Борисова градина. Тихомир Грозданов за девети път стига до последната отсечка на този авторитетен турнир, а срещу него застана неговият приятел и бивш национал Цветан Михов.

Първият сет продължи повече от 60 минути. Тази част бе напълно равностойна, макар че класата на Тото Грозданов в крайна сметка надделя и той затвори успешно със 7:5. Във втората част поставеният под номер 3 в схемата Михов допусна ранен пробив и се стигна до 4:0 за Грозданов. Тихомир рязко намали броя на неволните си грешки и съпротивата на помладия му колега се оказа закъсняла – 6:2. И победителят триумфира за пети път в „Амбинор кърп“.

Тихомиров беше безапелационен във всичките си срещи. Единствено Илия Кушев успя да му измъкне един сет – 6:3, 3:6, 6:0. Но това бе своеобразно повторение на миналогодишния мач за трофея, когато двамата се изправиха един срещу друг. Сега седмият в схемата и двукратен победител в този турнир Кушев отпадна на доста по-ранен етап.

Водачът в турнира Пламен Милушев продължи само до полуфиналите, защото се завърна на корта след тежка контузия. И въпреки това успя да спечели срещу петия

Купата на „Амбинор кърп“ връчи д-р Нели Цолова, маркетинг мениджър в „Екофарм“ ЕООД



Тихомир Грозданов е роден на 29 април 1987 г. във Варна в семейство на лекоатлети. Започва да тренира тенис на шестгодишна възраст. Негови треньори са баща му и брат му Кристиан. През 2006 г. е шампион на двойки от държавното първенство в зала, а през 2008 г. е победител на сингъл и на двойки. За добрите си резултати е включен в отбора на България за Купа „Дейвис“, където има четири победи и една загуба.

През 2007 г. става шампион на смесени двойки на държавното първенство, а през 2008 г. е шампион на сингъл и на двойки. Най-доброто му класиране на сингъл в международен турнир е победата на фючърса в Стара Загора през 2008 г. На двойки има седем спечелени турнира и четири пъти е финалист. През 2010 г. печели втората си титла на сингъл на фючърса „Пълдин кърп“ в Пловдив, на същия турнир е шампион и на двойки.

Васил Шандаров със 7:5, 6:4, но в спора за място на финала трябваше да отстъпи пред напористия и техничен Цветан Михов. Налага се да припомним, че преди месец Милушев пропусна Държавното първенство в зала и появата му на червения корт е важна победа на волята му над последствията от тежката травма. Михов го елиминира с 6:2, 7:6 (5).

При двойките титлата отиде при Васил и Радослав Шандарови. Братята бяха поставени под №3, но на финала те победиха вторите в схемата Алекс Мартински и Габриел Донев, които след 3:0 се отказаха.

Купата на победителя в турнира „Амбинор кърп“ и паричната награда от 1000 лв. връчи д-р Нели Цолова, маркетинг

мениджър на „Екофарм“ ЕООД, а вторият в класацията получи малката купа и паричната награда от 500 лв. Те му бяха връчени от д-р Наум Симоновски, продуктов мениджър на „Екофарм“ ЕООД.

Ето какво споделя Михов: „Когато направих трансфер в отбора на Южна Каролина, той беше едва 48-и в класацията. Заех позицията на първа ракета и за кратко време направих много позитивни промени, които помогнаха на нашия състав да завърши сезона под №18. Няколко месеца след пристигането ми бях избран за капитан. Такова признание се получава много рядко в колежанския тенис в Съединените щати. През 2014 г. се завърнах в България“.

Цветан Михов е роден на 18 февруари 1991 г. През 2010 г. е поканен в отбора на България за Купа „Дейвис“ за мача с Монако. Той е двукратен победител при двойките на турнира за юноши „Принс кърп“ във Флорида от 2006 и 2007 г. Цветан се превърна в легенда на Университета в Южна Каролина, след като заслужи най-високото звание в колежанския тенис All American за победите си в индивидуалния заключителен турнир на първенството NCAA. Софийнецът е първият с такова постижение за университета от 2003 г.



Цветан Михов показва не само висока каса, но и сериозна заявка за бъдещ победител в турнира



2016

Ambinor Cup



Ambinor Energy

За да побеждаваш!



ECOPHARM
www.ecopharm.bg

BGVolleyball.com

Нов проект за младите таланти

Българската федерация по тенис е една от най-дейните спортни организации у нас. Ръководената от президента Стефан Цветков организация наскоро започна нов проект - „3Т – Тенис Тийм Талант“. Основната цел на програмата е работа с младите таланти от 11 до 14 г., като са сформирани отбори, чиято подготовка и участие в турнири в Европа и света се финансира със средства на проекта.

През тази година 3Т стартира работа с два отбора - „А“ и „Б“ до 12 г., като всеки тим се състои от по 2 момичета, 2 момчета и 1 треньор.

Официални партньори на проекта 3Т са „БНП Париба“ - България, „Адвент груп“, Asics и ИК ЗИП ЕООД.

Идеята се ражда преди около 12 месеца благодарение на двама тенис ентузиаста - Кирил Берон и Стефан Роние.

Всеки отбор работи целогодишно с по един треньор. Йордан Кънев е начело на „А“ отбора, а Крум Крумов – на „Б“. Първият е дългогодишен състезател в отбора на България за Купа „Дейвис“, с много добри представяния в световен мащаб в юношеските турнири. През 2015 г. той води отбора ни в Летните купи за момчета до 12 г., който победи Франция и бе много близо до класиране, въпреки че в него участваха с година по-малките Динко

Динев и Светлин Керемедчиев, които сега са в „А“ отбора.

Крум Крумов също има опит във воденето на отбори за конкретни състезания. Той е млад специалист, който е готов да се учи и да направи най-доброто за децата. И двамата водеха отборите ни до 12 г. в Зимните купи тази година, като и двата пола станаха трети и за много малко не успяха да стигнат финалния кръг. В своя дебют като национален треньор Крум бе само на 2 точки от класиране на момчетата и с победа над Украйна. Освен това и двата отбора работят с психолог, което се отразява изключително позитивно върху децата.



Пресиян Коев е отговорник „Развитие“ в БФТ и е пряко свързан с треньорското обучение и програма "Тенис 10". Отскоро под негово ръководство е и най-новият проект на федерацията - „3Т – Тенис Тийм Талант“.

- Каква е идеята на този проект?

- Нашата идея е да направим проекта 3Т за 4 възрасти – 11, 12, 13 и 14 г. В момента работим с два отбора от 12-годишни, а желанието ни е догодина да прибавим още една възраст. Смятаме, че в тези възрасти е най-удачно развитието на децата да се случва като отбор. Да, много хора биха казали, че тенисът е индивидуален спорт, но децата, техните родители и личните им треньори трябва да получат тенис образование като част от отбор, което е важно за развитието на децата по-нататък. Именно тази идея как да се работи в отбор сме я заимствали. Това е нещо, което всяка една уважаваща себе си федерация, която има проекти за развитие, го прави. След 15-годишна възраст става по-трудно да се прави отбор. Особено при момчетата – те започват да играят и по женски турнири и там отборните състезания са по-голяма рядкост.

- Как бяха селектирани деца за „А“ и „Б“ отборите по програмата 3Т?

- Месец преди да започнем със селекцията, разяснихме на клубовете и на родителите на децата как ще се случи проектът. Децата минаха през държавно първенство поединично и по двойки през зимата, както и през специално организиран квалификационен турнир, в

Пресиян Коев: Децата се научават как да се справят с предизвикателствата

който можеха да участват само първите 8 деца по ранглистата на България. Държавното беше на твърда настилка, а турнирът – на червени, шамотни кортове. Така че успяхме да поставим децата при една нетипична за тях ситуация – да играят на две различни настилки за много кратък период. Но в тениса адаптирането е много важно и може да се случи дори в един турнир при подрастващите да се играе на различни настилки. Първите двама от двата пола, получили най-много точки от тези две състезания, бяха селектирани в „А“ отбора, за който проектът планира и поема 9 състезания, а вторите най-добри двама бяха поканени в „Б“ отбора, за който има предвидени участия в 6 турнира.

- Всички ли откликнаха на поканата да се включат? Как реагираха родителите им?

- Честно казано, родителите и личните треньори на децата имаха своите съмнения не толкова в полезността на това, което ще правим, а по-скоро в новите правила, които наложихме. Защото проектът 3Т не допуска по време на състезанията родители да присъстват заедно с децата, както и по време на подготовителните лагери. И това ние заимствахме от наши колеги от чужбина, които имат много по-голям опит в организирането на такива проекти. Тези мерки много успешно се прилагат от водещи световни федерации като канадската, американската, английската и френската.

- Досега минаха 3 турнира от проекта. Как оценявате представянето на децата в тях?

- Досега имаме по един турнир за „А“ и за „Б“ отбора, плюс едно бонус участие за финалистите ни в двата пола от държавното на силния турнир в Оре, Франция. Ще ми се да се ошипя, защото нещата тръгнаха доста добре. Благодарение на позициите на БФТ и личното настояване на Кирил Берон за първи път в Оре имаме 4 игра-

чи в основната схема. Тъй като до 12 г. няма ранглиста в Европа, затова организаторите решават колко човека да допуснат в основна схема и ние получихме право на 2 момчета и 2 момичета. В състезанието всички деца постигнаха поне по една победа, а Денислава Глушкова достигна до третия кръг. За някои това не е кой знае какво, но турнирът наистина е много силен, от календара на Европейската федерация е, но в него традиционно играят най-силните световни нации като САЩ, Канада, Австралия. Бих казал, че това е неофициално световно първенство и за нашите деца беше невероятен опит. Дори в местната френска преса, като имате предвид, че там тенисът е спорт номер 2 след футбола, бяха написали за нашия проект и за пробива на 4-те ни деца в основната схема на турнира.

Първият турнир за „А“ отбора ни бе в Умаг, Хърватия. Там Катерина Димитрова спечели при момчетата, без да загуби сет. Заедно с Денислава Глушкова пък триумфираха и на двойки. На момчетата като че ли още нещо малко им липсва, за да запишат и те по-добри резултати. В Анталия, където игра „Б“ отборът, Стела Пеева спечели турнира при момчетата, а Драгомир Драганов стана първи в утешителната надпревара при момчетата. Приятна изненада бе и представянето на по-малкия с година Виктор Марков, който няколко дни преди турнира научи, че ще участва, и записа 2 победи. Също адмирации за Мария Танева, защото тя тренира от най-скоро, от малък град като Нова Загора е, но има много сърцат треньор в лицето на Стоян Шатов и има изключително интелигентна игра. Така че в първите два турнира за отборите представянето на децата надмина моите очаквания.

Страницата подготви
Тодор ИВАНОВ

ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

цените са валидни от 12 до 18 април

<p>0.99 лв/кг</p> <p>Ябълки шарени кг</p>	<p>1.59 1.99 20% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Шоколадов заек "Terravita" 70 г, 70 г мента</p>
<p>4.99 лв/кг</p> <p>Свински гърди с кост кг</p>	<p>5.19 лв/кг</p> <p>Свинска плешка без кост кг</p>
<p>0.99 1.59 38% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>КРАВЕ МЛЯКО "Саяна" 1.5%, 1л, УНТ</p>	<p>9.99 лв/пакет</p> <p>ПROMO 24+6 Emeka 31% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Тоалетна хартия "Емека" Paradise 30 бр</p> <p>цена с карта благодаря 10.99 15.99</p>